



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hermann, Jens

□□□: 19:59

□□: 1. VC Zeitz

□□: 12.01 km/h

□□: 528

□□□□: 5:00 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 166 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 134 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 22(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:04	5:01	24	3:17	136	4:04	2.00	10:04	5:01	39		80	4:04
Leichtathletikhall	2.00	9:55	4:57	24	2:50	140	3:41	4.00	19:59	4:59	22	6:07	134	7:42