



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Küster, Antje

□□□: 19:08

□□: St. Pauli Marathon

□□: 12.54 km/h

□□: 182

□□□□: 4:47 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 136 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 27 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 2(of 37)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 19:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:39 | 4:49 | 2 | 0:12 | 31 | 2:37 | 2.00 | 9:39 | 4:49 | 29 | | 17 | 2:31 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:29 | 4:44 | 1 | - | 23 | 2:13 | 4.00 | 19:08 | 4:46 | 2 | 0:03 | 28 | 4:50 |