



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ragoschat, Ornett

□□□: 21:28

□□: Erfurt

□□: 11.18 km/h

□□: 549

□□□□: 5:22 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 236 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 50 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 5 (of 21)

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 19:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:49 | 5:24 | 4 | 0:58 | 51 | 3:47 | 2.00 | 10:49 | 5:24 | 2 | | 155 | 3:41 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:39 | 5:19 | 4 | 0:55 | 56 | 3:23 | 4.00 | 21:28 | 5:21 | 5 | 1:53 | 51 | 7:10 |