



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Linow, Michaela

□□□: 20:40

□□: Erfurt

□□: 11.61 km/h

□□: 505

□□□□: 5:10 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 192 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 37 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 2(of 21)

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 19:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:36	5:17	3	0:45	45	3:34	2.00	10:36	5:17	12		23	3:28
Leichtathletikhall	2.00	10:04	5:01	3	0:20	37	2:48	4.00	20:40	5:10	2	1:05	38	6:22