



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ehrsam, Katrin

□□□: 22:11

□□: Erfurt

□□: 10.82 km/h

□□: 285

□□□□: 5:33 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 280 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 63 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 10(of 37)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 19:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:04	5:31	10	1:37	62	4:02	2.00	11:04	5:31	25		43	3:56
Leichtathletikhall	2.00	11:07	5:33	17	1:38	79	3:51	4.00	22:11	5:32	10	3:06	64	7:53