



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 |