



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kraft, Dana

□□□: 22:21

□□: AOK Plus

□□: 10.74 km/h

□□: 84

□□□□: 5:35 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 294 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 69 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 13(of 37)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 19:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:22 | 5:41 | 12 | 1:55 | 71 | 4:20 | 2.00 | 11:22 | 5:41 | 28 | | 52 | 4:14 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:59 | 5:29 | 13 | 1:30 | 66 | 3:43 | 4.00 | 22:21 | 5:35 | 13 | 3:16 | 70 | 8:03 |