



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Jahn, Iris

□□□: 23:53

□□: Erfurt

□□: 10.05 km/h

□□: 107

□□□□: 5:58 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 370 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 104 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 24(of 37)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 19:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:54 | 5:57 | 19 | 2:27 | 97 | 4:52 | 2.00 | 11:54 | 5:57 | 20 | | 58 | 4:46 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:59 | 5:59 | 26 | 2:30 | 111 | 4:43 | 4.00 | 23:53 | 5:58 | 24 | 4:48 | 105 | 9:35 |