



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Maar, Selina

□□□: 24:14

□□: Ilmtal

□□: 9.90 km/h

□□: 546

□□□□: 6:04 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 387 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 111 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 15(of 21)

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 19:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	2.00	12:14	6:06	13	2:23	110	5:12	2.00	12:14	6:06	13		83	5:06
Leichtathletikhall	2.00	12:00	6:00	16	2:16	112	4:44	4.00	24:14	6:03	15	4:39	112	9:56