



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Heinze, Monika

□□□: 22:28

□□: Blankenhain

□□: 10.68 km/h

□□: 590

□□□□: 5:37 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 299 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 72 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 5(of 14)

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 20:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:21	5:40	4	1:03	68	4:19	2.00	11:21	5:40	8	1:03	55	4:13
Leichtathletikhall	2.00	11:07	5:33	6	1:08	79	3:51	4.00	22:28	5:36	5	2:10	73	8:10