



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rißmann, Ute

□□□: 22:56

□□: Erfurt

□□: 10.47 km/h

□□: 68

□□□□: 5:44 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 323 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 82 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 15(of 37)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 19:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:39	5:49	14	2:12	85	4:37	2.00	11:39	5:49	6		63	4:31
Leichtathletikhall	2.00	11:17	5:38	18	1:48	83	4:01	4.00	22:56	5:44	15	3:51	83	8:38