



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Saitz, Judith

□□□: 23:28

□□: LTV Erfurt

□□: 10.23 km/h

□□: 1255

□□□□: 5:52 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 356 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 89 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 22(of 37)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 19:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 12:07 | 6:03 | 22 | 2:40 | 105 | 5:05 | 2.00 | 12:07 | 6:03 | 9 | | 110 | 4:59 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:21 | 5:40 | 20 | 1:52 | 87 | 4:05 | 4.00 | 23:28 | 5:51 | 22 | 4:23 | 100 | 9:10 |