



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Nowak, Sindy**

□□□: 21:04

□□: Walschberg Rumers

□□: 11.39 km/h

□□: 610

□□□□: 5:16 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 217 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 47 (of 162)

□□□□□□: 14:18

□□□□:

□□□□□: 11(of 31)

Frauen (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 14:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:27	5:13	9	3:25	41	3:25	2.00	10:27	5:13	2		160	3:19
Leichtathletikhall	2.00	10:37	5:18	11	3:21	52	3:21	4.00	21:04	5:15	11	6:46	48	6:46