



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Spittel, Heike

□□□: 22:02

□□: 480

□□: 10.89 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 209 (of 446)

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

□□□□□/□: 50 (of 168)

□□□□□□: 13:59

□□□□:

□□□□□: 8(of 33)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 19:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Kurzstrec	2.00	11:25	5:42	8	1:58	56	4:30	2.00	11:25	5:42	30		22	4:30
Leichtathletikh	2.00	10:37	5:18	7	1:18	39	3:33	4.00	22:02	5:30	8	2:58	50	8:03