



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

## Herrnberger-Ilg, Alrun

□□: ZAP Herrnberger& Herrnberger-Ilg

□□: 374

□□: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 22:50

□□: 10.51 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 247 (of 446)

□□□□□/□: 64 (of 168)

□□□□□□: 13:59

□□□□□: 9(of 34)

□□□□□□□: 19:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Kurzstrecke	2.00	13:01	6:30	22	3:16	119	6:06	2.00	13:01	6:30	25		39	6:06
Leichtathletikhalle	2.00	9:49	4:54	1	-	20	2:45	4.00	22:50	5:42	9	2:53	64	8:51