



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Lessander, Gudrun

□□□: 31:21

□□: 497

□□: 7.66 km/h

□□□□: 7:50 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 442 (of 446)

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

□□□□□/□: 167 (of 168)

□□□□□□: 13:59

□□□□:

□□□□□: 33(of 33)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 19:04

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                 | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Kurzstrecke   | 2.00     | 15:26    | 7:43         | 33      | 5:59    | 166     | 8:31    | 2.00 | 15:26 | 7:43 | 12      | 2:19    | 157     | 8:31    |
| Leichtathletikhalle | 2.00     | 15:55    | 7:57         | 33      | 6:36    | 166     | 8:51    | 4.00 | 31:21 | 7:50 | 33      | 12:17   | 167     | 17:22   |