



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schillig, Ivonne

□□: Erfurt

□□: 1049

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 58:22

□□: 10.28 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 595 (of 686)

□□□□□/□: 102 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 24(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

| 项目                   | 时间   | 距离     | 速度   | 时间 | 距离   | 速度     | 时间   | 项目 | 时间    | 距离     | 速度   | 时间 | 距离    | 速度     | 时间    |
|----------------------|------|--------|------|----|------|--------|------|----|-------|--------|------|----|-------|--------|-------|
|                      | km   | min/km | -    | -  | km   | min/km | -    |    | km    | min/km | -    | -  | km    | min/km | -     |
| Runde                | 2.00 | 12:03  | 6:01 | 27 | 4:50 | 104    | 5:07 |    | 2.00  | 12:03  | 6:01 | 7  | 0:15  | 52     | 5:07  |
| Runde                | 2.00 | 11:42  | 5:50 | 27 | 3:47 | 112    | 4:35 |    | 4.00  | 23:45  | 5:56 | 7  | 1:11  | 78     | 9:42  |
| Runde                | 2.00 | 11:28  | 5:44 | 23 | 3:14 | 99     | 4:18 |    | 6.00  | 35:13  | 5:52 | 7  | 1:53  | 62     | 14:00 |
| Runde                | 2.00 | 11:49  | 5:54 | 24 | 3:17 | 106    | 4:36 |    | 8.00  | 47:02  | 5:52 | 6  |       | 97     | 18:36 |
| Leichtathletikhallen | 2.00 | 11:20  | 5:40 | 18 | 2:51 | 92     | 4:16 |    | 10.00 | 58:22  | 5:50 | 24 | 17:55 | 102    | 22:52 |