



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lauerwald, Heike

□□: SV Sömmerda e.V.

□□: 1056

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:59

□□: 11.77 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 380 (of 686)

□□□□□/□: 41 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 9(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:15	5:07	10	1:37	37	3:19	2.00	10:15	5:07	9			46	3:19
Runde	2.00	10:20	5:10	18	1:37	57	3:13	4.00	20:35	5:08	9			99	6:32
Runde	2.00	10:13	5:06	9	1:31	44	3:03	6.00	30:48	5:08	9			99	9:35
Runde	2.00	10:12	5:05	8	1:17	40	2:59	8.00	41:00	5:07	9			99	12:34
Leichtathletikhall	2.00	9:59	4:59	6	1:09	35	2:55	10.00	50:59	5:05	9	6:53		41	15:29