



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

franke, heike

sc-impuls

1081

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

56:19

10.65 km/h

5:38 min/km

553 (of 686)

86 (of 143)

35:30

15(of 22)

39:41

franke, heike

franke, heike

franke, heike

km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-
2.00	11:09	5:34	12	3:10	69	4:13		2.00	11:09	5:34	10		100	4:13	
2.00	11:01	5:30	16	3:10	86	3:54		4.00	22:10	5:32	1	-	87	8:07	
2.00	11:13	5:36	16	3:18	89	4:03		6.00	33:23	5:33	10	0:20	100	12:10	
2.00	11:24	5:42	15	3:24	88	4:11		8.00	44:47	5:35	10	0:58	100	16:21	
2.00	11:32	5:46	17	3:36	105	4:28		10.00	56:19	5:37	15	16:38	86	20:49	