



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Scheller, Ulrike

□□: Weimar

□□: 999

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:09

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 491 (of 686)

□□□□□/□: 426 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 113(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

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	min/km	-	-	km	min/km	-
Runde	2.00	9:40	4:49	59	3:15	208	3:38	2.00	9:40	4:49	122	3:15	232	3:38	
Runde	2.00	10:31	5:15	113	3:59	416	4:34	4.00	20:11	5:02	67	7:14	242	8:12	
Runde	2.00	11:12	5:35	124	4:32	466	5:17	6.00	31:23	5:13	121	11:46	312	13:29	
Runde	2.00	11:44	5:51	127	5:16	487	5:49	8.00	43:07	5:23	121	17:02	283	19:18	
Leichtathletikhallen	2.00	11:02	5:30	118	4:49	452	5:12	10.00	54:09	5:24	113	21:51	426	24:30	