



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Seifert, Manuela

Seifert, Manuela

MTV 1861

1192

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Seniorinnen

W40 (40-49 Jahre)

57:58

10.35 km/h

5:48 min/km

589 (of 686)

97 (of 143)

35:30

32(of 49)

44:06

Seifert, Manuela

Seifert, Manuela

Seifert, Manuela

	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
Runde	2.00	12:12	6:05	32	3:34	110	5:16	2.00	12:12	6:05	17	0:56	77	5:16
Runde	2.00	11:24	5:42	30	2:41	95	4:17	4.00	23:36	5:54	17	1:40	77	9:33
Runde	2.00	11:22	5:41	30	2:40	95	4:12	6.00	34:58	5:49	17	2:08	77	13:45
Runde	2.00	11:27	5:43	30	2:32	91	4:14	8.00	46:25	5:48	17	2:18	77	17:59
Leichtathletikhalle	2.00	11:33	5:46	35	2:43	108	4:29	10.00	57:58	5:47	32	13:52	97	22:28