



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gellert, Anja

□□: TSVE 1860 Bielefeld

□□: 1235

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:08

□□: 13.01 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 187 (of 686)

□□□□□/□: 17 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 3(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:59	4:59	6	1:21	30	3:03	2.00	9:59	4:59	20			126	3:03
Runde	2.00	9:01	4:30	3	0:18	16	1:54	4.00	19:00	4:45	20			126	4:57
Runde	2.00	8:59	4:29	2	0:17	12	1:49	6.00	27:59	4:39	20			125	6:46
Runde	2.00	9:06	4:32	2	0:11	13	1:53	8.00	37:05	4:38	20			125	8:39
Leichtathletikhall	2.00	9:03	4:31	2	0:13	14	1:59	10.00	46:08	4:36	3	2:02		17	10:38