



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Seise, Anke

Seise, Anke

Wohnungsgenossenschaft Mühlhausen

1101

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

51:03

11.75 km/h

5:07 min/km

382 (of 686)

42 (of 143)

35:30

10(of 49)

44:06

Seise, Anke

Seise, Anke

Seise, Anke

	km	min/km	-	-			km	min/km	-	-				
Runde	2.00	9:35	4:47	4	0:57	22	2:39	2.00	9:35	4:47	23	130	2:39	
Runde	2.00	10:02	5:00	7	1:19	39	2:55	4.00	19:37	4:54	23	32	5:34	
Runde	2.00	10:20	5:10	16	1:38	54	3:10	6.00	29:57	4:59	23	22	8:44	
Runde	2.00	10:39	5:19	18	1:44	60	3:26	8.00	40:36	5:04	23	129	12:10	
Leichtathletikhall	2.00	10:27	5:13	19	1:37	59	3:23	10.00	51:03	5:06	10	6:57	42	15:33