



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ibald, Marie-Therese

□□: LG Steinlach

□□: 1320

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 53:48

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 478 (of 686)

□□□□□/□: 61 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 10(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:30	5:15	6	2:31	44	3:34	2.00	10:30	5:15	3		141	3:34
Runde	2.00	10:29	5:14	9	2:38	61	3:22	4.00	20:59	5:14	3		141	6:56
Runde	2.00	10:53	5:26	11	2:58	73	3:43	6.00	31:52	5:18	3		139	10:39
Runde	2.00	11:03	5:31	12	3:03	72	3:50	8.00	42:55	5:21	3		139	14:29
Leichtathletikhall	2.00	10:53	5:26	11	2:57	77	3:49	10.00	53:48	5:22	10	14:07	61	18:18