



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fischer, Dagmar

□□: Bad Königshofen

□□: 1486

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 42:16

□□: 14.20 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 686)

□□□□□/□: 8 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 3(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:32	4:15	3	1:19	8	1:36	2.00	8:32	4:15	32			7	1:36
Runde	2.00	8:17	4:08	3	0:22	8	1:10	4.00	16:49	4:12	32			7	2:46
Runde	2.00	8:25	4:12	2	0:11	7	1:15	6.00	25:14	4:12	32			7	4:01
Runde	2.00	8:32	4:15	1	-	6	1:19	8.00	33:46	4:13	31			7	5:20
Leichtathletikhaf	2.00	8:30	4:15	2	0:01	8	1:26	10.00	42:16	4:13	3	1:49		8	6:46