



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fritzlar, Heike

□□: Mühlhäuser Rößlinglaufverein

□□: 1404

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:33

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 437 (of 686)

□□□□□/□: 55 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 17(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:58	5:29	20	2:20	56	4:02	2.00	10:58	5:29	11		26	4:02
Runde	2.00	10:14	5:06	14	1:31	53	3:07	4.00	21:12	5:17	30		26	7:09
Runde	2.00	10:19	5:09	14	1:37	52	3:09	6.00	31:31	5:15	30		26	10:18
Runde	2.00	10:33	5:16	16	1:38	52	3:20	8.00	42:04	5:15	30		26	13:38
Leichtathletikhall	2.00	10:29	5:14	21	1:39	62	3:25	10.00	52:33	5:15	17	8:27	55	17:03