



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Stroh, Viola

□□: Erfurt Nord Gymnastik

□□: 1289

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:24

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 429 (of 686)

□□□□□/□: 54 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 7(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:50	5:25	10	2:51	53	3:54	2.00	10:50	5:25	20		29	3:54
Runde	2.00	10:10	5:04	6	2:19	46	3:03	4.00	21:00	5:15	20		29	6:57
Runde	2.00	10:20	5:10	7	2:25	54	3:10	6.00	31:20	5:13	20		28	10:07
Runde	2.00	10:34	5:16	6	2:34	53	3:21	8.00	41:54	5:14	20		29	13:28
Leichtathletikhalle	2.00	10:30	5:15	9	2:34	64	3:26	10.00	52:24	5:14	7	12:43	54	16:54