



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Pudell, Katrin

□□: LTV Erfurt

□□: 1467

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:30

□□: 11.01 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 510 (of 686)

□□□□□/□: 73 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 12(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:05	5:32	11	3:06	64	4:09	2.00	11:05	5:32	18		25	4:09
Runde	2.00	10:39	5:19	11	2:48	69	3:32	4.00	21:44	5:26	18		38	7:41
Runde	2.00	10:58	5:29	15	3:03	79	3:48	6.00	32:42	5:27	18		38	11:29
Runde	2.00	10:54	5:27	11	2:54	68	3:41	8.00	43:36	5:27	18		38	15:10
Leichtathletikhall	2.00	10:54	5:27	12	2:58	79	3:50	10.00	54:30	5:27	12	14:49	73	19:00