



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schilling, Claudia

□□: Erfurt

□□: 674

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:27

□□: 11.02 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 508 (of 686)

□□□□□/□: 72 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 25(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:15	5:07	10	1:37	37	3:19	2.00	10:15	5:07	9			46	3:19
Runde	2.00	10:36	5:17	22	1:53	66	3:29	4.00	20:51	5:12	40			46	6:48
Runde	2.00	11:02	5:30	28	2:20	84	3:52	6.00	31:53	5:18	40			46	10:40
Runde	2.00	11:19	5:39	28	2:24	85	4:06	8.00	43:12	5:24	40			46	14:46
Leichtathletikhall	2.00	11:15	5:37	30	2:25	88	4:11	10.00	54:27	5:26	25	10:21		72	18:57