



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Aßmann, Sabine

00: Ballstedt

00: 1339

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

000: 50:36

00: 11.86 km/h

0000: 5:04 min/km

00000/000: 357 (of 686)

00000/0: 36 (of 143)

000000: 35:30

00000: 5(of 22)

0000000: 39:41

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	10:46	5:23	7	2:47	50	3:50	2.00	10:46	5:23	17			47	3:50
Runde	2.00	9:59	4:59	5	2:08	37	2:52	4.00	20:45	5:11	17			47	6:42
Runde	2.00	9:57	4:58	5	2:02	32	2:47	6.00	30:42	5:06	17			47	9:29
Runde	2.00	10:02	5:00	5	2:02	33	2:49	8.00	40:44	5:05	17			47	12:18
Leichtathletikhall	2.00	9:52	4:56	5	1:56	33	2:48	10.00	50:36	5:03	5	10:55		36	15:06