



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Stephan, Helen

□□: Erfurt

□□: 1173

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 58:11

□□: 10.31 km/h

□□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 593 (of 686)

□□□□□/□: 100 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 21(of 31)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

Strecke	Zeit km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Strecke	Zeit km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km
Runde	2.00	12:18	6:09	24	5:22	114	5:22	2.00	12:18	6:09	1	-	67	5:22	
Runde	2.00	11:28	5:44	22	4:21	101	4:21	4.00	23:46	5:56	1	-	67	9:43	
Runde	2.00	11:20	5:40	21	4:10	94	4:10	6.00	35:06	5:51	15	4:59	67	13:53	
Runde	2.00	11:35	5:47	20	4:22	95	4:22	8.00	46:41	5:50	15	5:31	67	18:15	
Leichtathletikhallenstadion	2.00	11:30	5:45	23	4:26	102	4:26	10.00	58:11	5:49	21	22:41	100	22:41	