



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sommerfeld, Sylvia

□□: Erfurt

□□: 1018

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 59:23

□□: 10.10 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 615 (of 686)

□□□□□/□: 110 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 37(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:38	6:18	42	4:00	125	5:42	2.00	12:38	6:18	47	1:22	58	5:42
Runde	2.00	11:41	5:50	36	2:58	111	4:34	4.00	24:19	6:04	47	2:23	73	10:16
Runde	2.00	11:39	5:49	34	2:57	103	4:29	6.00	35:58	5:59	8	3:08	73	14:45
Runde	2.00	12:01	6:00	39	3:06	110	4:48	8.00	47:59	5:59	47	3:52	73	19:33
Leichtathletikhall	2.00	11:24	5:42	33	2:34	95	4:20	10.00	59:23	5:56	37	15:17	110	23:53