



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schildhauer, Manuela

□□: Erfurt

□□: 1142

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 59:04

□□: 10.16 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 609 (of 686)

□□□□□/□: 107 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 36(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:20	6:10	36	3:42	116	5:24	2.00	12:20	6:10	7	1:04	92	5:24
Runde	2.00	11:46	5:53	38	3:03	115	4:39	4.00	24:06	6:01	7	2:10	92	10:03
Runde	2.00	11:37	5:48	33	2:55	101	4:27	6.00	35:43	5:57	7	2:53	80	14:30
Runde	2.00	11:45	5:52	35	2:50	103	4:32	8.00	47:28	5:56	7	3:21	92	19:02
Leichtathletikhall	2.00	11:36	5:47	37	2:46	110	4:32	10.00	59:04	5:54	36	14:58	107	23:34