



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schillig, Ivonne

□□: Erfurt

□□: 1049

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 58:22

□□: 10.28 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 595 (of 686)

□□□□□/□: 102 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 24(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:03	6:01	27	4:50	104	5:07	2.00	12:03	6:01	7	0:15	52	5:07
Runde	2.00	11:42	5:50	27	3:47	112	4:35	4.00	23:45	5:56	7	1:11	78	9:42
Runde	2.00	11:28	5:44	23	3:14	99	4:18	6.00	35:13	5:52	7	1:53	62	14:00
Runde	2.00	11:49	5:54	24	3:17	106	4:36	8.00	47:02	5:52	6		97	18:36
Leichtathletikhall	2.00	11:20	5:40	18	2:51	92	4:16	10.00	58:22	5:50	24	17:55	102	22:52