



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

franke, heike

□□: sc-impuls

□□: 1081

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 56:19

□□: 10.65 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 553 (of 686)

□□□□□/□: 86 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 15(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:09	5:34	12	3:10	69	4:13	2.00	11:09	5:34	10	-	100	4:13
Runde	2.00	11:01	5:30	16	3:10	86	3:54	4.00	22:10	5:32	1	-	87	8:07
Runde	2.00	11:13	5:36	16	3:18	89	4:03	6.00	33:23	5:33	10	0:20	100	12:10
Runde	2.00	11:24	5:42	15	3:24	88	4:11	8.00	44:47	5:35	10	0:58	100	16:21
Leichtathletikhalle	2.00	11:32	5:46	17	3:36	105	4:28	10.00	56:19	5:37	15	16:38	86	20:49