



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kallenbach, Susann

□□: Weimar

□□: 1477

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 47:32

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 239 (of 686)

□□□□□/□: 21 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 5(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:48	4:54	7	2:35	27	2:52	2.00	9:48	4:54	6			102	2:52
Runde	2.00	9:28	4:44	5	1:33	23	2:21	4.00	19:16	4:48	6			102	5:13
Runde	2.00	9:30	4:45	6	1:16	23	2:20	6.00	28:46	4:47	6			102	7:33
Runde	2.00	9:27	4:43	5	0:55	20	2:14	8.00	38:13	4:46	5			102	9:47
Leichtathletikhall	2.00	9:19	4:39	5	0:50	21	2:15	10.00	47:32	4:45	5	7:05		21	12:02