



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Tschirschky, Katja

□□: LTV

□□: 1102

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:07

□□: 11.51 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 421 (of 686)

□□□□□/□: 52 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 15(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:58	5:29	20	2:20	56	4:02	2.00	10:58	5:29	11			26	4:02
Runde	2.00	10:08	5:03	10	1:25	45	3:01	4.00	21:06	5:16	11			104	7:03
Runde	2.00	10:16	5:08	12	1:34	50	3:06	6.00	31:22	5:13	11			104	10:09
Runde	2.00	10:23	5:11	13	1:28	48	3:10	8.00	41:45	5:13	11			104	13:19
Leichtathletikhall	2.00	10:22	5:11	17	1:32	55	3:18	10.00	52:07	5:12	15	8:01		52	16:37