



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Knothe, Simone

□□: Hörselberg-Hainich

□□: 1468

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:10

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 300 (of 686)

□□□□□/□: 29 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 8(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:46	4:53	6	2:33	25	2:50	2.00	9:46	4:53	5			105	2:50
Runde	2.00	9:31	4:45	7	1:36	27	2:24	4.00	19:17	4:49	5			105	5:14
Runde	2.00	9:47	4:53	8	1:33	29	2:37	6.00	29:04	4:50	5			105	7:51
Runde	2.00	9:59	4:59	8	1:27	28	2:46	8.00	39:03	4:52	4			105	10:37
Leichtathletikhall	2.00	10:07	5:03	13	1:38	42	3:03	10.00	49:10	4:54	8	8:43		29	13:40