



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Eichenauer, Beate Lena

□□: Spargelsprinter Burgdorf

□□: 1318

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:13

□□: 12.19 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□□: 302 (of 686)

□□□□□/□: 30 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 5(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:51	4:55	5	1:13	28	2:55	2.00	9:51	4:55	12			109	2:55
Runde	2.00	9:50	4:55	5	1:07	33	2:43	4.00	19:41	4:55	12			109	5:38
Runde	2.00	9:54	4:57	6	1:12	31	2:44	6.00	29:35	4:55	12			18	8:22
Runde	2.00	9:59	4:59	5	1:04	28	2:46	8.00	39:34	4:56	12			109	11:08
Leichtathletikhall	2.00	9:39	4:49	4	0:49	28	2:35	10.00	49:13	4:55	5	5:07		30	13:43