



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

## Frießleben, Antje

□□: Dresden

□□: 1799

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 58:16

□□: 10.30 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 594 (of 686)

□□□□□/□: 101 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 23(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:18	6:09	30	5:05	114	5:22	2.00	12:18	6:09	4	0:30	67	5:22	
Runde	2.00	11:33	5:46	26	3:38	105	4:26	4.00	23:51	5:57	4	1:17	110	9:48	
Runde	2.00	11:29	5:44	24	3:15	100	4:19	6.00	35:20	5:53	4	2:00	110	14:07	
Runde	2.00	11:35	5:47	22	3:03	95	4:22	8.00	46:55	5:51	3		110	18:29	
Leichtathletikhall	2.00	11:21	5:40	19	2:52	93	4:17	10.00	58:16	5:49	23	17:49	101	22:46	