



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hammer, Uta

□□: Hainichläufer

□□: 1394

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 1:02:48

□□: 9.55 km/h

□□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 654 (of 686)

□□□□□/□: 130 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 22(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 12:43 | 6:21 | 21 | 4:44 | 129 | 5:47 | 2.00 | 12:43 | 6:21 | 7 | 1:19 | 118 | 5:47 |
| Runde | 2.00 | 12:04 | 6:01 | 20 | 4:13 | 126 | 4:57 | 4.00 | 24:47 | 6:11 | 7 | 2:37 | 118 | 10:44 |
| Runde | 2.00 | 12:24 | 6:12 | 22 | 4:29 | 129 | 5:14 | 6.00 | 37:11 | 6:11 | 7 | 4:08 | 117 | 15:58 |
| Runde | 2.00 | 12:51 | 6:25 | 22 | 4:51 | 133 | 5:38 | 8.00 | 50:02 | 6:15 | 7 | 6:13 | 117 | 21:36 |
| Leichtathletikhäl | 2.00 | 12:46 | 6:23 | 22 | 4:50 | 133 | 5:42 | 10.00 | 1:02:48 | 6:16 | 22 | 23:07 | 130 | 27:18 |