



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Leipziger, Sabine

□□: Suhl

□□: 1449

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:21

□□: 11.68 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 395 (of 686)

□□□□□/□: 46 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 13(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:34	5:16	15	1:56	45	3:38	2.00	10:34	5:16	16			96	3:38
Runde	2.00	10:18	5:09	16	1:35	55	3:11	4.00	20:52	5:13	16			119	6:49
Runde	2.00	10:12	5:05	8	1:30	43	3:02	6.00	31:04	5:10	16			118	9:51
Runde	2.00	10:12	5:05	8	1:17	40	2:59	8.00	41:16	5:09	16			106	12:50
Leichtathletikhall	2.00	10:05	5:02	9	1:15	41	3:01	10.00	51:21	5:08	13	7:15		46	15:51