



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Seifert, Manuela

□□: MTV 1861

□□: 1192

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 57:58

□□: 10.35 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 589 (of 686)

□□□□□/□: 97 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 32(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:12	6:05	32	3:34	110	5:16	2.00	12:12	6:05	17	0:56	77	5:16
Runde	2.00	11:24	5:42	30	2:41	95	4:17	4.00	23:36	5:54	17	1:40	77	9:33
Runde	2.00	11:22	5:41	30	2:40	95	4:12	6.00	34:58	5:49	17	2:08	77	13:45
Runde	2.00	11:27	5:43	30	2:32	91	4:14	8.00	46:25	5:48	17	2:18	77	17:59
Leichtathletikhall	2.00	11:33	5:46	35	2:43	108	4:29	10.00	57:58	5:47	32	13:52	97	22:28