



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Streichardt, Ilona

□□: Erfurt

□□: 1070

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 1:00:44

□□: 9.88 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 636 (of 686)

□□□□□/□: 119 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 20(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:03	6:01	19	4:04	104	5:07	2.00	12:03	6:01	6	0:39	52	5:07
Runde	2.00	12:08	6:03	21	4:17	128	5:01	4.00	24:11	6:02	6	2:01	95	10:08
Runde	2.00	12:14	6:06	20	4:19	126	5:04	6.00	36:25	6:04	6	3:22	121	15:12
Runde	2.00	12:15	6:07	19	4:15	117	5:02	8.00	48:40	6:04	6	4:51	121	20:14
Leichtathletikhall	2.00	12:04	6:01	20	4:08	120	5:00	10.00	1:00:44	6:04	20	21:03	119	25:14