



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hesse, Heike

□□: Alpenstedt

□□: 1555

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 1:07:55

□□: 8.83 km/h

□□□□: 6:47 min/km

□□□□□/□□□: 669 (of 686)

□□□□□/□: 138 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 47(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	2.00	14:17	7:08	49	5:39	143	7:21	2.00	14:17	7:08	19	3:01	123	7:21
Runde	2.00	13:39	6:49	49	4:56	143	6:32	4.00	27:56	6:59	19	6:00	123	13:53
Runde	2.00	13:20	6:40	48	4:38	138	6:10	6.00	41:16	6:52	19	8:26	122	20:03
Runde	2.00	13:29	6:44	48	4:34	138	6:16	8.00	54:45	6:50	19	10:38	122	26:19
Leichtathletikhall	2.00	13:10	6:34	45	4:20	136	6:06	10.00	1:07:55	6:47	47	23:49	138	32:25