



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Mannig, Maria

□□: Erfurt

□□: 1464

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 53:38

□□: 11.19 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 473 (of 686)

□□□□□/□: 60 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 16(of 31)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:39	5:49	20	4:43	88	4:43	2.00	11:39	5:49	8			125	4:43
Runde	2.00	10:37	5:18	17	3:30	67	3:30	4.00	22:16	5:33	8			125	8:13
Runde	2.00	10:24	5:12	16	3:14	57	3:14	6.00	32:40	5:26	7	2:33		124	11:27
Runde	2.00	10:31	5:15	15	3:18	49	3:18	8.00	43:11	5:23	7	2:01		124	14:45
Leichtathletikhall	2.00	10:27	5:13	15	3:23	59	3:23	10.00	53:38	5:21	16	18:08		60	18:08