



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Nagorsen, Nicole

□□: Erfurt

□□: 1082

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 55:53

□□: 10.74 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 544 (of 686)

□□□□□/□: 84 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 18(of 31)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:29	5:44	17	4:33	80	4:33	2.00	11:29	5:44	7			27	4:33
Runde	2.00	11:01	5:30	20	3:54	86	3:54	4.00	22:30	5:37	7			127	8:27
Runde	2.00	11:10	5:34	19	4:00	86	4:00	6.00	33:40	5:36	6	3:33		126	12:27
Runde	2.00	11:17	5:38	19	4:04	82	4:04	8.00	44:57	5:37	6	3:47		126	16:31
Leichtathletikhall	2.00	10:56	5:28	19	3:52	80	3:52	10.00	55:53	5:35	18	20:23		84	20:23