



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Seise, Anke

□□: Wohnungsgenossenschaft Mühlhausen

□□: 1101

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:03

□□: 11.75 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 382 (of 686)

□□□□□/□: 42 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 10(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:35	4:47	4	0:57	22	2:39	2.00	9:35	4:47	23			130	2:39
Runde	2.00	10:02	5:00	7	1:19	39	2:55	4.00	19:37	4:54	23			32	5:34
Runde	2.00	10:20	5:10	16	1:38	54	3:10	6.00	29:57	4:59	23			22	8:44
Runde	2.00	10:39	5:19	18	1:44	60	3:26	8.00	40:36	5:04	23			129	12:10
Leichtathletikhall	2.00	10:27	5:13	19	1:37	59	3:23	10.00	51:03	5:06	10	6:57		42	15:33