



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hartwich, Gudrun

□□: Erfurt Nord Gymnastik e.V.

□□: 807

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 46:36

□□: 12.88 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 202 (of 686)

□□□□□/□: 18 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 3(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:20	4:40	3	1:21	18	2:24	2.00	9:20	4:40	4			132	2:24
Runde	2.00	9:07	4:33	3	1:16	19	2:00	4.00	18:27	4:36	4			21	4:24
Runde	2.00	9:27	4:43	4	1:32	21	2:17	6.00	27:54	4:38	4			131	6:41
Runde	2.00	9:26	4:43	3	1:26	19	2:13	8.00	37:20	4:40	4			131	8:54
Leichtathletikhall	2.00	9:16	4:38	3	1:20	20	2:12	10.00	46:36	4:39	3	6:55		18	11:06