



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Seydel, Adina

□□: Hermsdorfer Sportclub

□□: 1452

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 55:33

□□: 10.80 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 534 (of 686)

□□□□□/□: 82 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 17(of 31)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:52	5:56	22	4:56	96	4:56	2.00	11:52	5:56	6			103	4:56
Runde	2.00	11:00	5:30	19	3:53	85	3:53	4.00	22:52	5:43	6			134	8:49
Runde	2.00	10:50	5:25	17	3:40	71	3:40	6.00	33:42	5:37	5	3:35		133	12:29
Runde	2.00	11:05	5:32	17	3:52	74	3:52	8.00	44:47	5:35	5	3:37		100	16:21
Leichtathletikhall	2.00	10:46	5:23	18	3:42	70	3:42	10.00	55:33	5:33	17	20:03		82	20:03