



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hone, Katharina

□□: Erfurt

□□: 1068

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:03:54

□□: 9.39 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 660 (of 686)

□□□□□/□: 133 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 31(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	13:46	6:53	32	6:33	142	6:50	2.00	13:46	6:53	3	1:58	135	6:50	
Runde	2.00	13:19	6:39	32	5:24	140	6:12	4.00	27:05	6:46	3	4:31	135	13:02	
Runde	2.00	12:50	6:25	31	4:36	133	5:40	6.00	39:55	6:39	3	6:35	134	18:42	
Runde	2.00	12:31	6:15	30	3:59	127	5:18	8.00	52:26	6:33	2	5:05	134	24:00	
Leichtathletikhall	2.00	11:28	5:44	22	2:59	100	4:24	10.00	1:03:54	6:23	31	23:27	133	28:24	