



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 | |