



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Alert, Lisa

□□: Jena

□□: 1456

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 1:00:24

□□: 9.93 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 631 (of 686)

□□□□□/□: 117 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 24(of 31)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:30	5:45	18	4:34	82	4:34	2.00	11:30	5:45	2			137	4:34
Runde	2.00	11:52	5:56	25	4:45	121	4:45	4.00	23:22	5:50	2			139	9:19
Runde	2.00	11:56	5:58	24	4:46	114	4:46	6.00	35:18	5:52	2	5:11		137	14:05
Runde	2.00	12:38	6:18	26	5:25	131	5:25	8.00	47:56	5:59	2	6:46		137	19:30
Leichtathletikhall	2.00	12:28	6:14	26	5:24	128	5:24	10.00	1:00:24	6:02	24	24:54		117	24:54