



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Krauß, Ines

□□: Sprötau

□□: 1184

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:47

□□: 10.95 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 520 (of 686)

□□□□□/□: 77 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 27(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:16	5:38	25	2:38	71	4:20	2.00	11:16	5:38	1	-	112	4:20
Runde	2.00	10:55	5:27	27	2:12	82	3:48	4.00	22:11	5:32	25	0:15	36	8:08
Runde	2.00	10:58	5:29	27	2:16	79	3:48	6.00	33:09	5:31	25	0:19	57	11:56
Runde	2.00	11:00	5:30	24	2:05	70	3:47	8.00	44:09	5:31	25	0:02	138	15:43
Leichtathletikhall	2.00	10:38	5:18	23	1:48	68	3:34	10.00	54:47	5:28	27	10:41	77	19:17