



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Krauße, Ines

□□: Spröttau

□□: 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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ 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 | |