



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Robe, Karoline

□□: LFV Oberholz - lauftraining.com

□□: 1128

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 38:07

□□: 15.74 km/h

□□□□: 3:49 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 686)

□□□□□/□: 4 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 4(of 31)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:28	3:44	4	0:32	5	0:32	2.00	7:28	3:44	30			3	0:32
Runde	2.00	7:40	3:50	4	0:33	4	0:33	4.00	15:08	3:46	30			3	1:05
Runde	2.00	7:42	3:51	4	0:32	4	0:32	6.00	22:50	3:48	28			3	1:37
Runde	2.00	7:43	3:51	4	0:30	4	0:30	8.00	30:33	3:49	28			3	2:07
Leichtathletikhall	2.00	7:34	3:46	4	0:30	4	0:30	10.00	38:07	3:48	4	2:37		4	2:37