



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sarkadi, Melanie

□□: Erfurt

□□: 1265

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 42:04

□□: 14.26 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 686)

□□□□□/□: 7 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 2(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:49	3:54	2	0:36	6	0:53	2.00	7:49	3:54	31			8	0:53
Runde	2.00	8:16	4:08	2	0:21	7	1:09	4.00	16:05	4:01	31			8	2:02
Runde	2.00	8:32	4:15	3	0:18	9	1:22	6.00	24:37	4:06	31			8	3:24
Runde	2.00	8:44	4:21	3	0:12	9	1:31	8.00	33:21	4:10	30			8	4:55
Leichtathletikhall	2.00	8:43	4:21	3	0:14	10	1:39	10.00	42:04	4:12	2	1:37		7	6:34