



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Debertshäuser, Steffi

□□: Sv-Sömmerda

□□: 1037

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:06

□□: 13.61 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 123 (of 686)

□□□□□/□: 10 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 1(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:56	4:28	2	0:18	15	2:00	2.00	8:56	4:28	38			10	2:00
Runde	2.00	8:43	4:21	1	-	10	1:36	4.00	17:39	4:24	38			10	3:36
Runde	2.00	8:42	4:20	1	-	11	1:32	6.00	26:21	4:23	38			10	5:08
Runde	2.00	8:55	4:27	1	-	11	1:42	8.00	35:16	4:24	38			10	6:50
Leichtathletikhalle	2.00	8:50	4:25	1	-	12	1:46	10.00	44:06	4:24	1	-		10	8:36