



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bärwolf, Silvia

□□: Lauffreff Breitungen

□□: 927

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 45:03

□□: 13.32 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 155 (of 686)

□□□□□/□: 12 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 2(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:44	4:21	2	0:45	10	1:48	2.00	8:44	4:21	22		13	1:48
Runde	2.00	8:55	4:27	2	1:04	14	1:48	4.00	17:39	4:24	22		10	3:36
Runde	2.00	9:03	4:31	2	1:08	13	1:53	6.00	26:42	4:27	22		13	5:29
Runde	2.00	9:11	4:35	2	1:11	14	1:58	8.00	35:53	4:29	22		13	7:27
Leichtathletikhalle	2.00	9:10	4:34	2	1:14	17	2:06	10.00	45:03	4:30	2	5:22	12	9:33