



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schiebold, Christine

□□: LTV Erfurt

□□: 988

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:27

□□: 13.20 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 168 (of 686)

□□□□□/□: 15 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 4(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:45 | 4:22 | 4 | 1:32 | 11 | 1:49 | 2.00 | 8:45 | 4:22 | 30 | | 16 | 1:49 |
| Runde | 2.00 | 9:03 | 4:31 | 4 | 1:08 | 18 | 1:56 | 4.00 | 17:48 | 4:27 | 30 | | 16 | 3:45 |
| Runde | 2.00 | 9:11 | 4:35 | 4 | 0:57 | 16 | 2:01 | 6.00 | 26:59 | 4:29 | 30 | | 16 | 5:46 |
| Runde | 2.00 | 9:21 | 4:40 | 4 | 0:49 | 16 | 2:08 | 8.00 | 36:20 | 4:32 | 29 | | 16 | 7:54 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:07 | 4:33 | 4 | 0:38 | 15 | 2:03 | 10.00 | 45:27 | 4:32 | 4 | 5:00 | 15 | 9:57 |