



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hartwick, Katja

□□: Erfurt Nord Gymnastik e. V.

□□: 844

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:39

□□: 12.33 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 280 (of 686)

□□□□□/□: 26 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 6(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:36	5:17	9	3:23	47	3:40	2.00	10:36	5:17	29		18	3:40
Runde	2.00	9:32	4:46	8	1:37	28	2:25	4.00	20:08	5:01	29		18	6:05
Runde	2.00	9:27	4:43	5	1:13	21	2:17	6.00	29:35	4:55	29		18	8:22
Runde	2.00	9:36	4:47	6	1:04	23	2:23	8.00	39:11	4:53	28		18	10:45
Leichtathletikhall	2.00	9:28	4:44	6	0:59	24	2:24	10.00	48:39	4:51	6	8:12	26	13:09