



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hesse, Peggy

□□: Udestedt

□□: 1369

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:09

□□: 12.21 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 298 (of 686)

□□□□□/□: 28 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 4(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:18	5:09	13	1:40	41	3:22	2.00	10:18	5:09	28			19	3:22
Runde	2.00	9:47	4:53	4	1:04	31	2:40	4.00	20:05	5:01	28			19	6:02
Runde	2.00	9:42	4:50	4	1:00	27	2:32	6.00	29:47	4:57	28			19	8:34
Runde	2.00	9:43	4:51	4	0:48	24	2:30	8.00	39:30	4:56	28			19	11:04
Leichtathletikhall	2.00	9:39	4:49	4	0:49	28	2:35	10.00	49:09	4:54	4	5:03		28	13:39