



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 |