



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wiegbert, Gitte

□□: VfLHüpedst

□□: 961

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 53:05

□□: 11.30 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 451 (of 686)

□□□□□/□: 56 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 8(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde           | 2.00     | 11:36    | 5:47         | 16      | 3:37    | 87      | 4:40    | 2.00  | 11:36     | 5:47      | 21            | 0:12    | 24      | 4:40    |         |
| Runde           | 2.00     | 10:21    | 5:10         | 8       | 2:30    | 58      | 3:14    | 4.00  | 21:57     | 5:29      | 21            |         | 24      | 7:54    |         |
| Runde           | 2.00     | 10:13    | 5:06         | 6       | 2:18    | 44      | 3:03    | 6.00  | 32:10     | 5:21      | 21            |         | 24      | 10:57   |         |
| Runde           | 2.00     | 10:38    | 5:18         | 9       | 2:38    | 58      | 3:25    | 8.00  | 42:48     | 5:20      | 21            |         | 24      | 14:22   |         |
| Leichtathletikh | 2.00     | 10:17    | 5:08         | 7       | 2:21    | 53      | 3:13    | 10.00 | 53:05     | 5:18      | 8             | 13:24   | 56      | 17:35   |         |