



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Müller, Heike

□□: Bad Berka / Bergern

□□: 1178

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:22

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 424 (of 686)

□□□□□/□: 53 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 16(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:29	5:44	29	2:51	80	4:33	2.00	11:29	5:44	31	0:13	27	4:33
Runde	2.00	10:13	5:06	12	1:30	50	3:06	4.00	21:42	5:25	31		27	7:39
Runde	2.00	10:15	5:07	10	1:33	48	3:05	6.00	31:57	5:19	31		27	10:44
Runde	2.00	10:17	5:08	11	1:22	43	3:04	8.00	42:14	5:16	31		27	13:48
Leichtathletikhall	2.00	10:08	5:03	10	1:18	43	3:04	10.00	52:22	5:14	16	8:16	53	16:52