



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Scharf, Sylvia

□□: Sparkasse Mittelthüringen

□□: 1260

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:57

□□: 11.78 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 377 (of 686)

□□□□□/□: 40 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 10(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:19	5:39	16	4:06	73	4:23	2.00	11:19	5:39	26	-	28	4:23
Runde	2.00	10:02	5:00	10	2:07	39	2:55	4.00	21:21	5:20	22	-	28	7:18
Runde	2.00	9:59	4:59	9	1:45	33	2:49	6.00	31:20	5:13	22	-	28	10:07
Runde	2.00	9:59	4:59	8	1:27	28	2:46	8.00	41:19	5:09	21	-	28	12:53
Leichtathletikhall	2.00	9:38	4:48	7	1:09	27	2:34	10.00	50:57	5:05	10	10:30	40	15:27