



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Holz, Andrea

□□: Weimar

□□: 1393

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 53:12

□□: 11.28 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 455 (of 686)

□□□□□/□: 57 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 9(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:47	5:23	8	2:48	51	3:51	2.00	10:47	5:23	14			30	3:51
Runde	2.00	10:52	5:26	15	3:01	80	3:45	4.00	21:39	5:24	19			30	7:36
Runde	2.00	10:49	5:24	9	2:54	67	3:39	6.00	32:28	5:24	19			30	11:15
Runde	2.00	10:36	5:17	7	2:36	55	3:23	8.00	43:04	5:23	19			30	14:38
Leichtathletikhall	2.00	10:08	5:03	6	2:12	43	3:04	10.00	53:12	5:19	9	13:31		57	17:42