



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Münch, Birgit

□□: sc impuls erfurt

□□: 1305

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:56

□□: 11.78 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 376 (of 686)

□□□□□/□: 39 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 8(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:12	5:05	9	1:34	35	3:16	2.00	10:12	5:05	32			15	3:16
Runde	2.00	10:13	5:06	12	1:30	50	3:06	4.00	20:25	5:06	32			31	6:22
Runde	2.00	10:15	5:07	10	1:33	48	3:05	6.00	30:40	5:06	32			31	9:27
Runde	2.00	10:16	5:08	10	1:21	42	3:03	8.00	40:56	5:06	32			31	12:30
Leichtathletikhalle	2.00	10:00	5:00	7	1:10	36	2:56	10.00	50:56	5:05	8	6:50		39	15:26