



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Böhme, Carola

□□: Erfurt

□□: 1291

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:42

□□: 11.83 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 361 (of 686)

□□□□□/□: 37 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 7(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:31	4:45	3	0:53	19	2:35	2.00	9:31	4:45	33			17	2:35
Runde	2.00	10:06	5:02	8	1:23	43	2:59	4.00	19:37	4:54	23			32	5:34
Runde	2.00	10:20	5:10	16	1:38	54	3:10	6.00	29:57	4:59	23			22	8:44
Runde	2.00	10:35	5:17	17	1:40	54	3:22	8.00	40:32	5:03	33			32	12:06
Leichtathletikhall	2.00	10:10	5:04	11	1:20	46	3:06	10.00	50:42	5:04	7	6:36		37	15:12