



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ihlefeld, Yvonne

□□: Schönebeck

□□: 676

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:13

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 495 (of 686)

□□□□□/□: 66 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 13(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:00	5:30	12	3:47	60	4:04	2.00	11:00	5:30	24			35	4:04
Runde	2.00	10:26	5:13	13	2:31	59	3:19	4.00	21:26	5:21	24			35	7:23
Runde	2.00	10:46	5:23	14	2:32	62	3:36	6.00	32:12	5:22	24			35	10:59
Runde	2.00	11:02	5:30	16	2:30	71	3:49	8.00	43:14	5:24	23			35	14:48
Leichtathletikhalle	2.00	10:59	5:29	16	2:30	81	3:55	10.00	54:13	5:25	13	13:46		66	18:43