



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rotermund, Katja

□□: Arnsberg

□□: 1356

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:15

□□: 11.06 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 497 (of 686)

□□□□□/□: 68 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 24(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:27	5:43	27	2:49	77	4:31	2.00	11:27	5:43	34	0:11	36	4:31	
Runde	2.00	10:44	5:21	26	2:01	75	3:37	4.00	22:11	5:32	25	0:15	36	8:08	
Runde	2.00	10:48	5:24	22	2:06	66	3:38	6.00	32:59	5:29	34	0:09	36	11:46	
Runde	2.00	10:49	5:24	19	1:54	64	3:36	8.00	43:48	5:28	34		36	15:22	
Leichtathletikhall	2.00	10:27	5:13	19	1:37	59	3:23	10.00	54:15	5:25	24	10:09	68	18:45	