



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bürger, Sandra

□□: Hörselberg-Hainich

□□: 1387

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:41

□□: 10.97 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 514 (of 686)

□□□□□/□: 74 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 26(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:06 | 5:32 | 23 | 2:28 | 66 | 4:10 | 2.00 | 11:06 | 5:32 | 35 | | | 37 | 4:10 |
| Runde | 2.00 | 11:07 | 5:33 | 28 | 2:24 | 89 | 4:00 | 4.00 | 22:13 | 5:33 | 35 | 0:17 | | 37 | 8:10 |
| Runde | 2.00 | 10:45 | 5:22 | 20 | 2:03 | 61 | 3:35 | 6.00 | 32:58 | 5:29 | 35 | 0:08 | | 37 | 11:45 |
| Runde | 2.00 | 11:09 | 5:34 | 26 | 2:14 | 76 | 3:56 | 8.00 | 44:07 | 5:30 | 1 | - | | 37 | 15:41 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:34 | 5:16 | 22 | 1:44 | 65 | 3:30 | 10.00 | 54:41 | 5:28 | 26 | 10:35 | | 74 | 19:11 |