



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hammer, Franziska

□□: Erfurt

□□: 883

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:14

□□: 11.06 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 496 (of 686)

□□□□□/□: 67 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 14(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:58	5:59	26	4:45	102	5:02	2.00	11:58	5:59	23	0:10	39	5:02
Runde	2.00	10:49	5:24	18	2:54	79	3:42	4.00	22:47	5:41	23	0:13	39	8:44
Runde	2.00	10:49	5:24	16	2:35	67	3:39	6.00	33:36	5:36	23	0:16	39	12:23
Runde	2.00	10:37	5:18	13	2:05	56	3:24	8.00	44:13	5:31	22		39	15:47
Leichtathletikhall	2.00	10:01	5:00	11	1:32	37	2:57	10.00	54:14	5:25	14	13:47	67	18:44