



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Haag, Heike

□□: SV Wartburgstadt Triathlon

□□: 1612

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:55

□□: 11.13 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 482 (of 686)

□□□□□/□: 64 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 22(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:04	5:31	22	2:26	63	4:08	2.00	11:04	5:31	36			40	4:08
Runde	2.00	10:42	5:20	25	1:59	74	3:35	4.00	21:46	5:26	36			40	7:43
Runde	2.00	10:53	5:26	25	2:11	73	3:43	6.00	32:39	5:26	36			40	11:26
Runde	2.00	10:53	5:26	20	1:58	65	3:40	8.00	43:32	5:26	36			40	15:06
Leichtathletikhaf	2.00	10:23	5:11	18	1:33	56	3:19	10.00	53:55	5:23	22	9:49		64	18:25