



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Uhlig, Simone

□□: Erfurt

□□: 1038

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:20

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 462 (of 686)

□□□□□/□: 59 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 19(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:28	5:44	28	2:50	79	4:32	2.00	11:28	5:44	37	0:12	41	4:32	
Runde	2.00	10:35	5:17	21	1:52	65	3:28	4.00	22:03	5:30	37	0:07	41	8:00	
Runde	2.00	10:35	5:17	18	1:53	59	3:25	6.00	32:38	5:26	37		41	11:25	
Runde	2.00	10:32	5:15	14	1:37	50	3:19	8.00	43:10	5:23	37		41	14:44	
Leichtathletikhall	2.00	10:10	5:04	11	1:20	46	3:06	10.00	53:20	5:20	19	9:14	59	17:50	