



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Aßmann, Sabine**

□□: Ballstedt

□□: 1339

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:36

□□: 11.86 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 357 (of 686)

□□□□□/□: 36 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 5(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                 | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde               | 2.00     | 10:46    | 5:23         | 7       | 2:47    | 50      | 3:50    | 2.00  | 10:46     | 5:23      | 17            |         |         | 47      | 3:50    |
| Runde               | 2.00     | 9:59     | 4:59         | 5       | 2:08    | 37      | 2:52    | 4.00  | 20:45     | 5:11      | 17            |         |         | 47      | 6:42    |
| Runde               | 2.00     | 9:57     | 4:58         | 5       | 2:02    | 32      | 2:47    | 6.00  | 30:42     | 5:06      | 17            |         |         | 47      | 9:29    |
| Runde               | 2.00     | 10:02    | 5:00         | 5       | 2:02    | 33      | 2:49    | 8.00  | 40:44     | 5:05      | 17            |         |         | 47      | 12:18   |
| Leichtathletikhalle | 2.00     | 9:52     | 4:56         | 5       | 1:56    | 33      | 2:48    | 10.00 | 50:36     | 5:03      | 5             | 10:55   |         | 36      | 15:06   |