



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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
Leichtathletikhall	2.00	9:52	4:56	5	1:56	33	2:48	10.00	50:36	5:03	5	10:55		36	15:06