



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Seidel, Katrin

□□: Leipzig

□□: 1200

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 55:29

□□: 10.81 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 533 (of 686)

□□□□□/□: 81 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 19(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:12	5:35	15	3:59	70	4:16	2.00	11:12	5:35	20			48	4:16
Runde	2.00	10:53	5:26	19	2:58	81	3:46	4.00	22:05	5:31	20			48	8:02
Runde	2.00	10:59	5:29	17	2:45	81	3:49	6.00	33:04	5:30	20			48	11:51
Runde	2.00	11:13	5:36	17	2:41	78	4:00	8.00	44:17	5:32	19			48	15:51
Leichtathletikhall	2.00	11:12	5:35	17	2:43	86	4:08	10.00	55:29	5:32	19	15:02		81	19:59