



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schneider, Claudia

□□: Gerüstbau Schneider

□□: 888

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 58:44

□□: 10.22 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 604 (of 686)

□□□□□/□: 104 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 25(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:33	5:46	19	4:20	86	4:37	2.00	11:33	5:46	19			51	4:37
Runde	2.00	11:25	5:42	23	3:30	97	4:18	4.00	22:58	5:44	19	0:24		34	8:55
Runde	2.00	11:39	5:49	25	3:25	103	4:29	6.00	34:37	5:46	19	1:17		51	13:24
Runde	2.00	12:37	6:18	31	4:05	130	5:24	8.00	47:14	5:54	18			51	18:48
Leichtathletikhall	2.00	11:30	5:45	24	3:01	102	4:26	10.00	58:44	5:52	25	18:17		104	23:14