



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dambeck, Elisa

□□: Jena

□□: 1000

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 47:24

□□: 12.66 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 236 (of 686)

□□□□□/□: 20 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 9(of 31)

□□□□□□□: 35:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:20	5:40	16	4:24	74	4:24	2.00	11:20	5:40	22			42	4:24
Runde	2.00	9:28	4:44	12	2:21	23	2:21	4.00	20:48	5:12	22			53	6:45
Runde	2.00	9:05	4:32	7	1:55	15	1:55	6.00	29:53	4:58	20			53	8:40
Runde	2.00	9:02	4:30	7	1:49	12	1:49	8.00	38:55	4:51	20			53	10:29
Leichtathletikhall	2.00	8:29	4:14	5	1:25	6	1:25	10.00	47:24	4:44	9	11:54		20	11:54