



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Pleitz, Anja

□□: Erfurt

□□: 1301

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 57:37

□□: 10.41 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 582 (of 686)

□□□□□/□: 95 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 30(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:10	6:04	31	3:32	108	5:14	2.00	12:10	6:04	43	0:54	61	5:14	
Runde	2.00	11:29	5:44	33	2:46	102	4:22	4.00	23:39	5:54	43	1:43	61	9:36	
Runde	2.00	11:23	5:41	32	2:41	97	4:13	6.00	35:02	5:50	43	2:12	61	13:49	
Runde	2.00	11:26	5:43	29	2:31	90	4:13	8.00	46:28	5:48	43	2:21	61	18:02	
Leichtathletikhaf	2.00	11:09	5:34	29	2:19	85	4:05	10.00	57:37	5:45	30	13:31	95	22:07	