



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hitzner, Simone

□□: ASV Erfurt

□□: 1277

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:17

□□: 11.26 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 458 (of 686)

□□□□□/□: 58 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 18(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:16	5:08	12	1:38	39	3:20	2.00	10:16	5:08	45			63	3:20
Runde	2.00	10:14	5:06	14	1:31	53	3:07	4.00	20:30	5:07	45			63	6:27
Runde	2.00	10:47	5:23	21	2:05	65	3:37	6.00	31:17	5:12	45			63	10:04
Runde	2.00	11:08	5:33	25	2:13	75	3:55	8.00	42:25	5:18	45			63	13:59
Leichtathletikhall	2.00	10:52	5:26	27	2:02	76	3:48	10.00	53:17	5:19	18	9:11		58	17:47