



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Günther, Irene

□□: Erfurt

□□: 889

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:17

□□: 11.70 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 387 (of 686)

□□□□□/□: 44 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 11(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:03	5:01	7	1:25	31	3:07	2.00	10:03	5:01	46			65	3:07
Runde	2.00	10:10	5:04	11	1:27	46	3:03	4.00	20:13	5:03	46			65	6:10
Runde	2.00	10:19	5:09	14	1:37	52	3:09	6.00	30:32	5:05	46			65	9:19
Runde	2.00	10:32	5:15	14	1:37	50	3:19	8.00	41:04	5:08	46			65	12:38
Leichtathletikhall	2.00	10:13	5:06	15	1:23	51	3:09	10.00	51:17	5:07	11	7:11		44	15:47