



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Anschütz-Thoms, Daniela

□□: ESC Erfurt

□□: 1151

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:15

□□: 10.67 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 551 (of 686)

□□□□□/□: 85 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 20(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:08	5:33	14	3:55	67	4:12	2.00	11:08	5:33	15		45	4:12
Runde	2.00	11:13	5:36	22	3:18	92	4:06	4.00	22:21	5:35	15		68	8:18
Runde	2.00	11:11	5:35	20	2:57	87	4:01	6.00	33:32	5:35	15	0:12	68	12:19
Runde	2.00	11:17	5:38	18	2:45	82	4:04	8.00	44:49	5:36	14		68	16:23
Leichtathletikhall	2.00	11:26	5:43	20	2:57	98	4:22	10.00	56:15	5:37	20	15:48	85	20:45