



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gädke, Michaela

□□: Erfurt

□□: 1348

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:20

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 501 (of 686)

□□□□□/□: 69 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 15(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:56	5:58	25	4:43	101	5:00	2.00	11:56	5:58	14	0:08	69	5:00	
Runde	2.00	10:46	5:23	16	2:51	76	3:39	4.00	22:42	5:40	14	0:08	69	8:39	
Runde	2.00	10:04	5:01	11	1:50	37	2:54	6.00	32:46	5:27	14		69	11:33	
Runde	2.00	10:44	5:21	14	2:12	61	3:31	8.00	43:30	5:26	13		69	15:04	
Leichtathletikhall	2.00	10:50	5:25	15	2:21	75	3:46	10.00	54:20	5:26	15	13:53	69	18:50	