



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

rothkegel, ilona

□□: erfurt

□□: 1103

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W60 (60-69 Jahre)

□□□: 52:02

□□: 11.53 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 418 (of 686)

□□□□□/□: 51 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 50:15

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:00 | 5:30 | 2 | 1:04 | 60 | 4:04 | 2.00 | 11:00 | 5:30 | 2 | 1:04 | 35 | 4:04 | |
| Runde | 2.00 | 10:05 | 5:02 | 2 | 0:18 | 41 | 2:58 | 4.00 | 21:05 | 5:16 | 2 | 1:22 | 70 | 7:02 | |
| Runde | 2.00 | 10:13 | 5:06 | 2 | 0:10 | 44 | 3:03 | 6.00 | 31:18 | 5:13 | 2 | 1:32 | 70 | 10:05 | |
| Runde | 2.00 | 10:21 | 5:10 | 2 | 0:04 | 46 | 3:08 | 8.00 | 41:39 | 5:12 | 2 | 1:36 | 70 | 13:13 | |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:23 | 5:11 | 2 | 0:11 | 56 | 3:19 | 10.00 | 52:02 | 5:12 | 2 | 1:47 | 51 | 16:32 | |