



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Teschke, Claudia

□□: SV Empor Walschleben

□□: 1328

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:00:19

□□: 9.95 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 628 (of 686)

□□□□□/□: 116 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 30(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:55	5:57	23	4:42	99	4:59	2.00	11:55	5:57	11	0:07	72	4:59	
Runde	2.00	11:49	5:54	28	3:54	116	4:42	4.00	23:44	5:56	12	1:10	72	9:41	
Runde	2.00	12:07	6:03	29	3:53	122	4:57	6.00	35:51	5:58	12	2:31	72	14:38	
Runde	2.00	12:16	6:08	28	3:44	119	5:03	8.00	48:07	6:00	10	0:46	72	19:41	
Leichtathletikhall	2.00	12:12	6:05	31	3:43	126	5:08	10.00	1:00:19	6:01	30	19:52	116	24:49	