



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Scheunemann, Sandy

□□: Bad Klosterlausnitz

□□: 1474

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 1:02:45

□□: 9.56 km/h

□□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 653 (of 686)

□□□□□/□: 129 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 44(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 12:34    | 6:16         | 40      | 3:56    | 123     | 5:38    | 2.00  | 12:34     | 6:16          | 49      | 1:18    | 79      | 5:38    |
| Runde              | 2.00     | 12:23    | 6:11         | 45      | 3:40    | 132     | 5:16    | 4.00  | 24:57     | 6:14          | 49      | 3:01    | 79      | 10:54   |
| Runde              | 2.00     | 12:32    | 6:15         | 45      | 3:50    | 130     | 5:22    | 6.00  | 37:29     | 6:14          | 49      | 4:39    | 79      | 16:16   |
| Runde              | 2.00     | 12:44    | 6:21         | 45      | 3:49    | 132     | 5:31    | 8.00  | 50:13     | 6:16          | 49      | 6:06    | 79      | 21:47   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 12:32    | 6:15         | 43      | 3:42    | 130     | 5:28    | 10.00 | 1:02:45   | 6:16          | 44      | 18:39   | 129     | 27:15   |