



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Herbig, Kathrin

□□: LTV Erfurt

□□: 1447

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:48

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 477 (of 686)

□□□□□/□: 61 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 20(of 49)

□□□□□□□: 44:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:51	5:25	18	2:13	54	3:55	2.00	10:51	5:25	3			86	3:55
Runde	2.00	10:28	5:14	19	1:45	60	3:21	4.00	21:19	5:19	3			86	7:16
Runde	2.00	10:49	5:24	23	2:07	67	3:39	6.00	32:08	5:21	3			49	10:55
Runde	2.00	10:53	5:26	20	1:58	65	3:40	8.00	43:01	5:22	3			86	14:35
Leichtathletikhall	2.00	10:47	5:23	24	1:57	72	3:43	10.00	53:48	5:22	20	9:42		61	18:18