



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wenzel, Heike

□□: GS Sonneborn

□□: 1146

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 55:35

□□: 10.79 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 536 (of 686)

□□□□□/□: 83 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 14(of 22)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:27	5:43	14	3:28	77	4:31	2.00	11:27	5:43	11	0:03	36	4:31	
Runde	2.00	10:41	5:20	13	2:50	73	3:34	4.00	22:08	5:31	11		91	8:05	
Runde	2.00	10:56	5:28	14	3:01	78	3:46	6.00	33:04	5:30	11	0:01	48	11:51	
Runde	2.00	11:14	5:36	14	3:14	80	4:01	8.00	44:18	5:32	11	0:29	91	15:52	
Leichtathletikhall	2.00	11:17	5:38	15	3:21	89	4:13	10.00	55:35	5:33	14	15:54	83	20:05	