



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Herrling, Tina

□□: Elxleben

□□: 1392

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 57:15

□□: 10.48 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 575 (of 686)

□□□□□/□: 94 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 22(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:32	5:46	18	4:19	84	4:36	2.00	11:32	5:46	9			83	4:36
Runde	2.00	11:11	5:35	21	3:16	90	4:04	4.00	22:43	5:40	9	0:09		93	8:40
Runde	2.00	11:24	5:42	22	3:10	98	4:14	6.00	34:07	5:41	9	0:47		93	12:54
Runde	2.00	11:41	5:50	23	3:09	100	4:28	8.00	45:48	5:43	8			93	17:22
Leichtathletikhall	2.00	11:27	5:43	21	2:58	99	4:23	10.00	57:15	5:43	22	16:48		94	21:45