



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Held, Paula Marie

□□: Laufladen Erfurt

□□: 1084

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

weibliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 50:21

□□: 11.92 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 348 (of 686)

□□□□□/□: 34 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 48:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:34	5:16	2	0:08	45	3:38	2.00	10:34	5:16	4			96	3:38
Runde	2.00	9:56	4:58	2	0:16	34	2:49	4.00	20:30	5:07	4			63	6:27
Runde	2.00	10:02	5:00	2	0:36	35	2:52	6.00	30:32	5:05	4			65	9:19
Runde	2.00	10:09	5:04	2	0:41	39	2:56	8.00	40:41	5:05	4			96	12:15
Leichtathletikhall	2.00	9:40	4:49	2	0:33	30	2:36	10.00	50:21	5:02	2	2:14		34	14:51