



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bormann, Martina

□□: Lauffreunde Schmira

□□: 1604

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 51:22

□□: 11.68 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 396 (of 686)

□□□□□/□: 47 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 11(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:20	5:40	17	4:07	74	4:24	2.00	11:20	5:40	22			42	4:24
Runde	2.00	10:01	5:00	9	2:06	38	2:54	4.00	21:21	5:20	22			28	7:18
Runde	2.00	9:59	4:59	9	1:45	33	2:49	6.00	31:20	5:13	22			28	10:07
Runde	2.00	9:59	4:59	8	1:27	28	2:46	8.00	41:19	5:09	21			28	12:53
Leichtathletikhall	2.00	10:03	5:01	12	1:34	39	2:59	10.00	51:22	5:08	11	10:55		47	15:52