



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Pohl, Bianka

□□: Frankfurt

□□: 556

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 55:25

□□: 10.83 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 531 (of 686)

□□□□□/□: 79 (of 143)

□□□□□□: 35:30

□□□□□: 17(of 32)

□□□□□□□: 40:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:59 | 5:29 | 10 | 3:46 | 58 | 4:03 | 2.00 | 10:59 | 5:29 | 21 | | | 33 | 4:03 |
| Runde | 2.00 | 10:33 | 5:16 | 14 | 2:38 | 63 | 3:26 | 4.00 | 21:32 | 5:23 | 21 | | | 33 | 7:29 |
| Runde | 2.00 | 11:00 | 5:30 | 18 | 2:46 | 82 | 3:50 | 6.00 | 32:32 | 5:25 | 21 | | | 33 | 11:19 |
| Runde | 2.00 | 11:21 | 5:40 | 19 | 2:49 | 86 | 4:08 | 8.00 | 43:53 | 5:29 | 20 | | | 33 | 15:27 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:32 | 5:46 | 25 | 3:03 | 105 | 4:28 | 10.00 | 55:25 | 5:32 | 17 | 14:58 | | 79 | 19:55 |