



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