



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Pohl, Bianka

□□: Marathonprojekt Frankfurt/Main

□□: 1640

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 1:00:50

□□: 9.86 km/h

□□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 566 (of 637)

□□□□□/□: 106 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 37(of 45)

□□□□□□□: 46:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:50	6:25	37	3:09	119	5:30	2.00	12:50	6:25	40	1:53	64	5:30
Runde Langstrec	2.00	11:37	5:48	28	2:27	91	4:00	4.00	24:27	6:06	40	3:02	64	9:30
Runde Langstrec	2.00	11:51	5:55	33	2:37	98	4:05	6.00	36:18	6:02	39	5:39	64	13:35
Runde Langstrec	2.00	12:14	6:06	38	3:00	109	4:28	8.00	48:32	6:03	37	6:33	64	18:03
Leichtathletikh	2.00	12:18	6:09	38	3:19	115	4:40	10.00	1:00:50	6:05	37	14:30	106	22:43