



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Hanl, Mandy

□□: Freeletics Erfurt

□□: 1487

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:02:58

□□: 9.53 km/h

□□□□: 6:18 min/km

□□□□□/□□□: 594 (of 637)

□□□□□/□: 123 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 37(of 39)

□□□□□□□: 38:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00     | 12:42    | 6:20         | 32      | 5:22    | 108     | 5:22    | 2.00  | 12:42     | 6:20      | 17            | 3:08    | 105     | 5:22    |         |
| Runde Langstrec | 2.00     | 12:37    | 6:18         | 38      | 5:00    | 131     | 5:00    | 4.00  | 25:19     | 6:19      | 17            | 6:19    | 126     | 10:22   |         |
| Runde Langstrec | 2.00     | 12:44    | 6:21         | 37      | 4:58    | 123     | 4:58    | 6.00  | 38:03     | 6:20      | 12            | 9:42    | 104     | 15:20   |         |
| Runde Langstrec | 2.00     | 12:22    | 6:11         | 34      | 4:36    | 111     | 4:36    | 8.00  | 50:25     | 6:18      | 16            | 12:40   | 117     | 19:56   |         |
| Leichtathletikh | 2.00     | 12:33    | 6:16         | 36      | 4:55    | 120     | 4:55    | 10.00 | 1:02:58   | 6:17      | 37            | 24:51   | 123     | 24:51   |         |