



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schröder, Ines

□□: Ziesar

□□: 1466

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:51

□□: 10.94 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 415 (of 637)

□□□□□/□: 51 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 15(of 45)

□□□□□□□: 46:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:22	6:11	30	2:41	94	5:02	2.00	12:22	6:11	20	1:25	33	5:02
Runde Langstrec	2.00	10:43	5:21	13	1:33	48	3:06	4.00	23:05	5:46	20	1:40	130	8:08
Runde Langstrec	2.00	10:47	5:23	13	1:33	44	3:01	6.00	33:52	5:38	20	3:13	23	11:09
Runde Langstrec	2.00	10:47	5:23	11	1:33	41	3:01	8.00	44:39	5:34	18	2:40	121	14:10
Leichtathletikhal	2.00	10:12	5:05	7	1:13	29	2:34	10.00	54:51	5:29	15	8:31	51	16:44