



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ungelenk, Ellen

□□: Wandersleben

□□: 1375

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 1:00:54

□□: 9.85 km/h

□□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 568 (of 637)

□□□□□/□: 108 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 13(of 25)

□□□□□□□: 47:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:29	6:14	14	3:18	102	5:09	2.00	12:29	6:14	16		81	5:09
Runde Langstrec	2.00	12:14	6:06	17	2:48	119	4:37	4.00	24:43	6:10	16		81	9:46
Runde Langstrec	2.00	12:15	6:07	16	2:39	115	4:29	6.00	36:58	6:09	16		81	14:15
Runde Langstrec	2.00	12:10	6:04	14	2:21	103	4:24	8.00	49:08	6:08	14	0:08	81	18:39
Leichtathletikhal	2.00	11:46	5:53	12	1:57	95	4:08	10.00	1:00:54	6:05	13	13:03	108	22:47