



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schildhauer, Manuela

□□: Erfurt

□□: 1225

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 59:51

□□: 10.03 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 554 (of 637)

□□□□□/□: 101 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 35(of 45)

□□□□□□□: 46:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:52	6:26	38	3:11	121	5:32	2.00	12:52	6:26	8	1:55	90	5:32
Runde Langstrec	2.00	12:00	6:00	36	2:50	106	4:23	4.00	24:52	6:13	8	3:27	90	9:55
Runde Langstrec	2.00	11:54	5:57	34	2:40	100	4:08	6.00	36:46	6:07	8	6:07	90	14:03
Runde Langstrec	2.00	11:49	5:54	31	2:35	86	4:03	8.00	48:35	6:04	10	6:36	89	18:06
Leichtathletikhal	2.00	11:16	5:38	23	2:17	73	3:38	10.00	59:51	5:59	35	13:31	101	21:44