



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Knothe, Simone

□□: Hörselberg-Hainich

□□: 1448

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:06

□□: 11.74 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 296 (of 637)

□□□□□/□: 28 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 6(of 45)

□□□□□□□: 46:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:25	5:12	7	0:44	28	3:05	2.00	10:25	5:12	12		103	3:05
Runde Langstrec	2.00	10:05	5:02	5	0:55	28	2:28	4.00	20:30	5:07	12		103	5:33
Runde Langstrec	2.00	10:09	5:04	6	0:55	25	2:23	6.00	30:39	5:06	1	-	103	7:56
Runde Langstrec	2.00	10:15	5:07	6	1:01	26	2:29	8.00	40:54	5:06	12		99	10:25
Leichtathletikhal	2.00	10:12	5:05	7	1:13	29	2:34	10.00	51:06	5:06	6	4:46	28	12:59