



Winterlaufserie des ELV 2013  
Creuzburg / 27.01.2013

□□□□

Helmis, Ilka

□□: Bad Frankenhausen

□□: 609

□□: 5.50 km

1. Lauf Kurzdistanz

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 30:12

□□: 10.93 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 28)

□□□□□/□: 2 (of 7)

□□□□□□: 27:39

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 30:12