



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Wölke, Nicole

□□: RACO

□□: 1379

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:45

□□: 10.96 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 406 (of 637)

□□□□□/□: 49 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 15(of 39)

□□□□□□□: 38:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	18	3:40	48	3:40	2.00	11:00	5:30	11	1:26	44	3:40	
Runde Langstrec	2.00	10:50	5:25	16	3:13	53	3:13	4.00	21:50	5:27	20	2:50	26	6:53	
Runde Langstrec	2.00	11:01	5:30	17	3:15	55	3:15	6.00	32:51	5:28	20	4:30	26	10:08	
Runde Langstrec	2.00	11:14	5:36	17	3:28	59	3:28	8.00	44:05	5:30	19	6:20	26	13:36	
Leichtathletikh	2.00	10:40	5:19	15	3:02	44	3:02	10.00	54:45	5:28	15	16:38	49	16:38	