



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schade, Synke

□□: Werningshausen

□□: 1017

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:54

□□: 10.54 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 480 (of 637)

□□□□□/□: 71 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 22(of 39)

□□□□□□□: 38:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:39	5:19	14	3:19	36	3:19	2.00	10:39	5:19	33	1:05	31	3:19
Runde Langstrec	2.00	11:08	5:33	21	3:31	67	3:31	4.00	21:47	5:26	33	2:47	31	6:50
Runde Langstrec	2.00	11:22	5:41	22	3:36	74	3:36	6.00	33:09	5:31	33	4:48	31	10:26
Runde Langstrec	2.00	12:00	6:00	29	4:14	95	4:14	8.00	45:09	5:38	32	7:24	31	14:40
Leichtathletikhal	2.00	11:45	5:52	26	4:07	93	4:07	10.00	56:54	5:41	22	18:47	71	18:47