



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sieber-Held, Anke

□□: SSV ERFURT 02

□□: 1725

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 59:35

□□: 10.07 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 548 (of 637)

□□□□□/□: 97 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 33(of 45)

□□□□□□□: 46:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:00	6:00	25	2:19	85	4:40	2.00	12:00	6:00	39	1:03	59	4:40
Runde Langstrec	2.00	11:38	5:48	29	2:28	93	4:01	4.00	23:38	5:54	39	2:13	59	8:41
Runde Langstrec	2.00	12:00	6:00	36	2:46	106	4:14	6.00	35:38	5:56	38	4:59	59	12:55
Runde Langstrec	2.00	12:07	6:03	35	2:53	98	4:21	8.00	47:45	5:58	36	5:46	59	17:16
Leichtathletikhal	2.00	11:50	5:55	33	2:51	98	4:12	10.00	59:35	5:57	33	13:15	97	21:28