



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ziegenrucker, Andrea

□□: Erfurt

□□: 1338

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 1:03:38

□□: 9.43 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 598 (of 637)

□□□□□/□: 124 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 20(of 25)

□□□□□□□: 47:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:59	5:59	10	2:48	84	4:39	2.00	11:59	5:59	7		114	4:39
Runde Langstrec	2.00	12:24	6:12	21	2:58	128	4:47	4.00	24:23	6:05	7		114	9:26
Runde Langstrec	2.00	12:47	6:23	20	3:11	127	5:01	6.00	37:10	6:11	7		114	14:27
Runde Langstrec	2.00	13:19	6:39	20	3:30	130	5:33	8.00	50:29	6:18	6	1:29	106	20:00
Leichtathletikhal	2.00	13:09	6:34	21	3:20	132	5:31	10.00	1:03:38	6:21	20	15:47	124	25:31