



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Aßmann, Sabine

□□: Ballstedt

□□: 1381

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:33

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 337 (of 637)

□□□□□/□: 36 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 2(of 25)

□□□□□□□: 47:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:34	5:46	9	2:23	68	4:14	2.00	11:34	5:46	3	-	16	4:14
Runde Langstrec	2.00	10:17	5:08	2	0:51	39	2:40	4.00	21:51	5:27	3	-	109	6:54
Runde Langstrec	2.00	10:11	5:05	2	0:35	26	2:25	6.00	32:02	5:20	3	-	109	9:19
Runde Langstrec	2.00	10:17	5:08	2	0:28	27	2:31	8.00	42:19	5:17	2	-	126	11:50
Leichtathletikh	2.00	10:14	5:06	2	0:25	32	2:36	10.00	52:33	5:15	2	4:42	36	14:26