



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sarkadi, Melanie

□□: Erfurt

□□: 1203

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 43:26

□□: 13.81 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 637)

□□□□□/□: 3 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 2(of 39)

□□□□□□□: 38:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:58	3:59	2	0:38	2	0:38	2.00	7:58	3:59	22			3	0:38
Runde Langstrec	2.00	8:34	4:16	2	0:57	3	0:57	4.00	16:32	4:08	22			3	1:35
Runde Langstrec	2.00	8:52	4:26	2	1:06	5	1:06	6.00	25:24	4:14	22			3	2:41
Runde Langstrec	2.00	9:03	4:31	2	1:17	5	1:17	8.00	34:27	4:18	21			3	3:58
Leichtathletikh	2.00	8:59	4:29	2	1:21	6	1:21	10.00	43:26	4:20	2	5:19		3	5:19