



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Gießmann, Andrea

□□: LTV Erfurt

□□: 1519

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 47:37

□□: 12.60 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□□: 193 (of 637)

□□□□□/□: 12 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 4(of 39)

□□□□□□□: 38:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 6 | 2:23 | 15 | 2:23 | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 24 | 0:09 | 8 | 2:23 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:40 | 4:49 | 5 | 2:03 | 16 | 2:03 | 4.00 | 19:23 | 4:50 | 24 | 0:23 | 12 | 4:26 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:29 | 4:44 | 4 | 1:43 | 10 | 1:43 | 6.00 | 28:52 | 4:48 | 24 | 0:31 | 12 | 6:09 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:25 | 4:42 | 4 | 1:39 | 11 | 1:39 | 8.00 | 38:17 | 4:47 | 23 | 0:32 | 12 | 7:48 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:20 | 4:40 | 4 | 1:42 | 12 | 1:42 | 10.00 | 47:37 | 4:45 | 4 | 9:30 | 12 | 9:30 |