



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Seehof, Manuela

□□□: 56:28

□□: 1621

□□: 10.63 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 458 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 65 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□:

□□□□□: 19(of 39)

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 38:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	18	3:40	48	3:40	2.00	11:00	5:30	11	1:26	44	3:40
Runde Langstrec	2.00	11:07	5:33	19	3:30	63	3:30	4.00	22:07	5:31	11	3:07	44	7:10
Runde Langstrec	2.00	11:31	5:45	25	3:45	79	3:45	6.00	33:38	5:36	11	5:17	44	10:55
Runde Langstrec	2.00	11:40	5:49	23	3:54	79	3:54	8.00	45:18	5:39	11	7:33	44	14:49
Leichtathletikh	2.00	11:10	5:34	20	3:32	69	3:32	10.00	56:28	5:38	19	18:21	65	18:21