



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Manger, Isabell

□□: Erfurt

□□: 1592

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 58:54

□□: 10.19 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 529 (of 637)

□□□□□/□: 88 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 29(of 39)

□□□□□□□: 38:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	13:11	6:35	38	5:51	131	5:51	2.00	13:11	6:35	4	3:37	55	5:51
Runde Langstrec	2.00	11:26	5:43	26	3:49	80	3:49	4.00	24:37	6:09	4	5:37	47	9:40
Runde Langstrec	2.00	11:29	5:44	24	3:43	78	3:43	6.00	36:06	6:00	4	7:45	55	13:23
Runde Langstrec	2.00	11:23	5:41	19	3:37	67	3:37	8.00	47:29	5:56	4	9:44	55	17:00
Leichtathletikh	2.00	11:25	5:42	23	3:47	82	3:47	10.00	58:54	5:53	29	20:47	88	20:47