



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ihlefeld, Yvonne

□□: Baldur auf Tour

□□: 1528

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:14

□□: 10.67 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□□: 449 (of 637)

□□□□□/□: 62 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 18(of 39)

□□□□□□□: 38:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:24	6:12	29	5:04	99	5:04	2.00	12:24	6:12	8	2:50	73	5:04	
Runde Langstrec	2.00	11:10	5:34	22	3:33	71	3:33	4.00	23:34	5:53	8	4:34	73	8:37	
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	15	3:14	53	3:14	6.00	34:34	5:45	8	6:13	73	11:51	
Runde Langstrec	2.00	10:58	5:29	15	3:12	49	3:12	8.00	45:32	5:41	8	7:47	35	15:03	
Leichtathletikh	2.00	10:42	5:20	16	3:04	48	3:04	10.00	56:14	5:37	18	18:07	62	18:07	