



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Heyn, Helene

□□: Ifta
□□: 1177

□□: 10.00 km
Vintage VDB Lauf

□□□□:
weibliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 59:39

□□: 10.06 km/h
□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 550 (of 637)

□□□□□/□: 98 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 46:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:31	6:15	5	3:37	104	5:11	2.00	12:31	6:15	5	3:37	88	5:11
Runde Langstrec	2.00	11:57	5:58	6	2:40	105	4:20	4.00	24:28	6:06	6	6:17	96	9:31
Runde Langstrec	2.00	11:40	5:49	5	2:11	85	3:54	6.00	36:08	6:01	6	8:28	56	13:25
Runde Langstrec	2.00	12:11	6:05	4	2:28	105	4:25	8.00	48:19	6:02	5	10:56	92	17:50
Leichtathletikh	2.00	11:20	5:40	5	2:01	79	3:42	10.00	59:39	5:57	5	12:57	98	21:32