



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Wenzel, Heike

□□: Ebenheim

□□: 1134

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□: 57:35

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 494 (of 637)

□□□□□/□: 77 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 9(of 25)

□□□□□□□: 47:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:24	5:42	6	2:13	64	4:04	2.00	11:24	5:42	10			107	4:04
Runde Langstrec	2.00	11:11	5:35	9	1:45	73	3:34	4.00	22:35	5:38	6			107	7:38
Runde Langstrec	2.00	11:35	5:47	10	1:59	82	3:49	6.00	34:10	5:41	10			107	11:27
Runde Langstrec	2.00	11:45	5:52	10	1:56	84	3:59	8.00	45:55	5:44	9			101	15:26
Leichtathletikh	2.00	11:40	5:49	11	1:51	88	4:02	10.00	57:35	5:45	9	9:44		77	19:28