



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

von Niessen, Jessica

□□: Stadtilm

□□: 1587

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:00:44

□□: 9.88 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 564 (of 637)

□□□□□/□: 105 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□□: 33(of 39)

□□□□□□□: 38:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:40 | 5:49 | 26 | 4:20 | 75 | 4:20 | 2.00 | 11:40 | 5:49 | 14 | 2:06 | 117 | 4:20 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:20 | 5:40 | 25 | 3:43 | 77 | 3:43 | 4.00 | 23:00 | 5:45 | 14 | 4:00 | 117 | 8:03 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 12:20 | 6:10 | 35 | 4:34 | 117 | 4:34 | 6.00 | 35:20 | 5:53 | 14 | 6:59 | 117 | 12:37 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 12:32 | 6:15 | 37 | 4:46 | 118 | 4:46 | 8.00 | 47:52 | 5:59 | 13 | 10:07 | 108 | 17:23 | |
| Leichtathletikh | 2.00 | 12:52 | 6:26 | 38 | 5:14 | 125 | 5:14 | 10.00 | 1:00:44 | 6:04 | 33 | 22:37 | 105 | 22:37 | |