



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Grahmann, Christin

□□□: 56:43

□□: 1616

□□: 10.58 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 473 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 69 (of 144)

□□□□□□: 38:07

□□□□:

□□□□□: 21(of 39)

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 38:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:03	5:31	20	3:43	52	3:43	2.00	11:03	5:31	16	1:29	121	3:43
Runde Langstrec	2.00	11:01	5:30	18	3:24	59	3:24	4.00	22:04	5:30	16	3:04	71	7:07
Runde Langstrec	2.00	11:17	5:38	21	3:31	70	3:31	6.00	33:21	5:33	16	5:00	121	10:38
Runde Langstrec	2.00	11:37	5:48	22	3:51	74	3:51	8.00	44:58	5:37	15	7:13	79	14:29
Leichtathletikh	2.00	11:45	5:52	26	4:07	93	4:07	10.00	56:43	5:40	21	18:36	69	18:36