



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Fischer, Steffen

□□: LSG80 Schmückeläufer

□□: 1516

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:27

□□: 12.13 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 243 (of 637)

□□□□□/□: 225 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 74(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:54	4:57	72	3:37	212	3:37	2.00	9:54	4:57	122	3:37	208	3:37
Runde Langstrec	2.00	9:46	4:53	75	3:23	226	3:23	4.00	19:40	4:55	122	7:00	433	7:00
Runde Langstrec	2.00	10:05	5:02	77	3:37	247	3:37	6.00	29:45	4:57	122	10:37	193	10:37
Runde Langstrec	2.00	10:07	5:03	74	3:43	244	3:43	8.00	39:52	4:59	121	14:20	187	14:20
Leichtathletikhal	2.00	9:35	4:47	70	3:06	208	3:32	10.00	49:27	4:56	74	17:26	225	17:52