



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Henneberg, Thomas

00: Stadtilm

00: 1147

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 55:08

00: 10.88 km/h

0000: 5:31 min/km

00000/000: 424 (of 637)

00000/0: 371 (of 493)

000000: 31:35

00000: 103(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

項目	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
	km	時間	min/km	-	-	時間	時間	km	時間	min/km	-	-	時間	時間
Runde Langstrecke	2.00	10:44	5:21	84	4:27	298	4:27	2.00	10:44	5:21	127	4:27	452	4:27
Runde Langstrecke	2.00	10:46	5:23	103	4:23	361	4:23	4.00	21:30	5:22	127	8:50	383	8:50
Runde Langstrecke	2.00	11:15	5:37	113	4:47	400	4:47	6.00	32:45	5:27	127	13:37	453	13:37
Runde Langstrecke	2.00	11:25	5:42	114	5:01	405	5:01	8.00	44:10	5:31	126	18:38	448	18:38
Leichtathletikhal	2.00	10:58	5:29	106	4:29	375	4:55	10.00	55:08	5:30	103	23:07	371	23:33