



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Röttig, Lars

□□: SV Eintracht Frankenhain

□□: 1574

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 51:39

□□: 11.62 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 306 (of 637)

□□□□□/□: 275 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 47(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:11	5:35	54	4:54	340	4:54	2.00	11:11	5:35	19		246	4:54
Runde Langstrec	2.00	10:04	5:01	44	3:41	265	3:41	4.00	21:15	5:18	19		309	8:35
Runde Langstrec	2.00	10:25	5:12	48	3:57	302	3:57	6.00	31:40	5:16	19		462	12:32
Runde Langstrec	2.00	10:11	5:05	42	3:47	252	3:47	8.00	41:51	5:13	26		457	16:19
Leichtathletikhal	2.00	9:48	4:54	43	3:45	240	3:45	10.00	51:39	5:09	47	20:04	275	20:04