



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Nadstawek, Martin

□□: Schiedsrichter KFA Erfurt-Sömmerda

□□: 1038

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 52:47

□□: 11.37 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 344 (of 637)

□□□□□/□: 307 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 54(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:32	4:46	32	3:15	185	3:15	2.00	9:32	4:46	26		87	3:15
Runde Langstrec	2.00	10:05	5:02	45	3:42	266	3:42	4.00	19:37	4:54	26		475	6:57
Runde Langstrec	2.00	10:42	5:20	55	4:14	339	4:14	6.00	30:19	5:03	26		474	11:11
Runde Langstrec	2.00	11:15	5:37	59	4:51	387	4:51	8.00	41:34	5:11	23		469	16:02
Leichtathletikhal	2.00	11:13	5:36	60	5:10	406	5:10	10.00	52:47	5:16	54	21:12	307	21:12