



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Heinrich, Andreas

00: Elxleben a.G.

00: 1133

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 58:22

00: 10.28 km/h

0000: 5:50 min/km

00000/000: 510 (of 637)

00000/0: 428 (of 493)

000000: 31:35

00000: 120(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde Langstrec	2.00	11:32	5:46	101	5:15	376	5:15	2.00	11:32	5:46	132	5:15	477	5:15
Runde Langstrec	2.00	11:49	5:54	127	5:26	466	5:26	4.00	23:21	5:50	132	10:41	477	10:41
Runde Langstrec	2.00	12:12	6:05	126	5:44	459	5:44	6.00	35:33	5:55	132	16:25	413	16:25
Runde Langstrec	2.00	11:51	5:55	119	5:27	434	5:27	8.00	47:24	5:55	131	21:52	471	21:52
Leichtathletikh	2.00	10:58	5:29	106	4:29	375	4:55	10.00	58:22	5:50	120	26:21	428	26:47