



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

MeiBner, Maik

MeiBner, Maik

Ort: Erfurt

Weg: 1594

Weg: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Weg:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Zeit: 49:34

Weg: 12.10 km/h

Weg: 4:58 min/km

Weg: 246 (of 637)

Weg: 228 (of 493)

Weg: 31:35

Weg: 75(of 133)

Weg: 32:01

Weg

Weg

Weg

Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg
km	km	min/km	-	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-
Runde Langstrec	2.00	11:09	5:34	92	4:52	335	4:52	2.00	11:09	5:34	133	4:52	268	4:52
Runde Langstrec	2.00	9:38	4:48	72	3:15	216	3:15	4.00	20:47	5:11	133	8:07	485	8:07
Runde Langstrec	2.00	9:35	4:47	66	3:07	192	3:07	6.00	30:22	5:03	133	11:14	484	11:14
Runde Langstrec	2.00	9:37	4:48	63	3:13	179	3:13	8.00	39:59	4:59	132	14:27	246	14:27
Leichtathletikh	2.00	9:35	4:47	70	3:06	208	3:32	10.00	49:34	4:57	75	17:33	228	17:59