



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Ernst, Sebastian

Ernst, Sebastian

Ort: Ingelheim

Ort: 1254

Ort: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Ort:

Männer (20-29 Jahre)

Ort: 50:48

Ort: 11.81 km/h

Ort: 5:05 min/km

Ort/Ort: 284 (of 637)

Ort/Ort: 257 (of 493)

Ort: 31:35

Ort: 42(of 69)

Ort: 31:35

Ort

Ort

Ort

Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort
Ort	km	Ort	min/km	-	-	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort
Runde Langstrec	2.00	10:59	5:29	51	4:42	320	4:42	2.00	10:59	5:29	21		336	4:42
Runde Langstrec	2.00	10:12	5:05	50	3:49	281	3:49	4.00	21:11	5:17	21		336	8:31
Runde Langstrec	2.00	10:10	5:04	40	3:42	258	3:42	6.00	31:21	5:13	21		224	12:13
Runde Langstrec	2.00	9:59	4:59	38	3:35	227	3:35	8.00	41:20	5:10	19		176	15:48
Leichtathletikhal	2.00	9:28	4:44	35	3:25	195	3:25	10.00	50:48	5:04	42	19:13	257	19:13