



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Quittenbaum, Michael

Quittenbaum, Michael

474

4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

22:23

10.72 km/h

5:36 min/km

227 (of 446)

172 (of 278)

12:07

19(of 41)

13:21

Quittenbaum, Michael

Quittenbaum, Michael

Quittenbaum, Michael

| Quittenbaum, Michael | km   | min   | min/km | -  | -    | Quittenbaum, Michael | Quittenbaum, Michael | km   | min   | min/km | -  | -    | Quittenbaum, Michael | Quittenbaum, Michael |
|----------------------|------|-------|--------|----|------|----------------------|----------------------|------|-------|--------|----|------|----------------------|----------------------|
| Runde Kurzstrecke    | 2.00 | 12:23 | 6:11   | 29 | 5:42 | 223                  | 6:15                 | 2.00 | 12:23 | 6:11   | 8  | 0:52 | 212                  | 6:15                 |
| Leichtathletikhalle  | 2.00 | 10:00 | 5:00   | 10 | 3:20 | 111                  | 4:01                 | 4.00 | 22:23 | 5:35   | 19 | 9:02 | 172                  | 10:16                |