



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Vollmann, Daniel

□□: Erfurt

□□: 1363

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 39:40

□□: 15.13 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 637)

□□□□□/□: 32 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 13(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:00	4:00	16	1:43	44	1:43	2.00	8:00	4:00	13	1:43	35	1:43
Runde Langstrec	2.00	7:51	3:55	12	1:28	32	1:28	4.00	15:51	3:57	13	3:11	35	3:11
Runde Langstrec	2.00	7:55	3:57	11	1:27	27	1:27	6.00	23:46	3:57	13	4:38	35	4:38
Runde Langstrec	2.00	8:05	4:02	12	1:41	32	1:41	8.00	31:51	3:58	13	6:19	34	6:19
Leichtathletikhal	2.00	7:49	3:54	12	1:20	34	1:46	10.00	39:40	3:57	13	7:39	32	8:05