



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schade, Ronny

□□: SV Rennsteig Ernstthal

□□: 1705

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 41:56

□□: 14.31 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 637)

□□□□□/□: 60 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 27(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:55	4:27	42	2:38	116	2:38	2.00	8:55	4:27	28	2:38	66	2:38
Runde Langstrec	2.00	8:14	4:06	25	1:51	55	1:51	4.00	17:09	4:17	28	4:29	66	4:29
Runde Langstrec	2.00	8:18	4:09	21	1:50	48	1:50	6.00	25:27	4:14	28	6:19	66	6:19
Runde Langstrec	2.00	8:25	4:12	22	2:01	49	2:01	8.00	33:52	4:14	28	8:20	65	8:20
Leichtathletikhal	2.00	8:04	4:01	21	1:35	47	2:01	10.00	41:56	4:11	27	9:55	60	10:21