



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Knoth, Holger

□□: TSV Wacker Steinheit

□□: 1493

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 42:07

□□: 14.25 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 637)

□□□□□/□: 61 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 17(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:55	4:27	24	2:38	116	2:38	2.00	8:55	4:27	45		66	2:38
Runde Langstrec	2.00	8:14	4:06	17	1:51	55	1:51	4.00	17:09	4:17	45		66	4:29
Runde Langstrec	2.00	8:21	4:10	16	1:53	52	1:53	6.00	25:30	4:15	45		77	6:22
Runde Langstrec	2.00	8:28	4:14	16	2:04	54	2:04	8.00	33:58	4:14	44		76	8:26
Leichtathletikhal	2.00	8:09	4:04	17	2:06	53	2:06	10.00	42:07	4:12	17	10:32	61	10:32