



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Rieder, Carsten

00: 1677

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 45:32

00: 13.18 km/h

0000: 4:33 min/km

00000/000: 149 (of 637)

00000/0: 143 (of 493)

000000: 31:35

00000: 54(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

項目	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
	km	分	min/km	-	-	分	分	km	分	min/km	-	-	分	分
Runde Langstrecke	2.00	9:17	4:38	53	3:00	157	3:00	2.00	9:17	4:38	43	3:00	101	3:00
Runde Langstrecke	2.00	8:49	4:24	50	2:26	119	2:26	4.00	18:06	4:31	43	5:26	98	5:26
Runde Langstrecke	2.00	9:05	4:32	50	2:37	127	2:37	6.00	27:11	4:31	43	8:03	101	8:03
Runde Langstrecke	2.00	9:18	4:39	55	2:54	149	2:54	8.00	36:29	4:33	43	10:57	100	10:57
Leichtathletikhalle	2.00	9:03	4:31	55	2:34	143	3:00	10.00	45:32	4:33	54	13:31	143	13:57