



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Göbel, Sebastian

□□: Braunschweig

□□: 1311

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 44:19

□□: 13.54 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 637)

□□□□□/□: 107 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 43(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:48	4:24	39	2:31	102	2:31	2.00	8:48	4:24	39	2:31	94	2:31
Runde Langstrec	2.00	8:38	4:18	34	2:15	83	2:15	4.00	17:26	4:21	45	4:46	105	4:46
Runde Langstrec	2.00	8:55	4:27	47	2:27	110	2:27	6.00	26:21	4:23	45	7:13	105	7:13
Runde Langstrec	2.00	8:55	4:27	41	2:31	96	2:31	8.00	35:16	4:24	45	9:44	104	9:44
Leichtathletikhal	2.00	9:03	4:31	55	2:34	143	3:00	10.00	44:19	4:25	43	12:18	107	12:44