



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kubbe, Thomas Günther

□□: SEV Gera

□□: 1543

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:01

□□: 13.04 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 157 (of 637)

□□□□□/□: 151 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 55(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

項目	時間 km	時間 1000 m	時間 min/km	ペース - min/km	ペース - min/km	ペース min/km	ペース min/km	時間 km	時間 1000 m	時間 min/km	ペース - min/km	ペース - min/km	ペース min/km	ペース min/km
Runde Langstrecke	2.00	8:40	4:19	37	2:23	91	2:23	2.00	8:40	4:19	46	2:23	110	2:23
Runde Langstrecke	2.00	8:42	4:20	40	2:19	91	2:19	4.00	17:22	4:20	46	4:42	71	4:42
Runde Langstrecke	2.00	9:39	4:49	69	3:11	198	3:11	6.00	27:01	4:30	46	7:53	106	7:53
Runde Langstrecke	2.00	9:59	4:59	72	3:35	227	3:35	8.00	37:00	4:37	46	11:28	109	11:28
Leichtathletikhalle	2.00	9:01	4:30	54	2:32	141	2:58	10.00	46:01	4:36	55	14:00	151	14:26