



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Frießleben, Sven

□□: Jena

□□: 1279

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:16

□□: 12.97 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 162 (of 637)

□□□□□/□: 156 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 56(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

Runde	2.00	9:09	4:34	46	2:52	137	2:52	2.00	9:09	4:34	49	2:52	73	2:52
	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
Runde Langstrecke	2.00	9:12	4:35	58	2:49	166	2:49	4.00	18:21	4:35	49	5:41	120	5:41
Runde Langstrecke	2.00	9:22	4:41	57	2:54	165	2:54	6.00	27:43	4:37	49	8:35	120	8:35
Runde Langstrecke	2.00	9:35	4:47	62	3:11	175	3:11	8.00	37:18	4:39	49	11:46	112	11:46
Leichtathletikhalle	2.00	8:58	4:29	53	2:29	136	2:55	10.00	46:16	4:37	56	14:15	156	14:41