



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Becker, Jörg

Becker, Jörg

Ort: Erfurt

Weg: 1185

Weg: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Weg:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Zeit: 45:06

Weg: 13.30 km/h

Weg: 4:31 min/km

Weg: 130 (of 637)

Weg: 126 (of 493)

Weg: 31:35

Weg: 49(of 133)

Weg: 32:01

Weg:

Weg:

Weg:

Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg	Weg
km	km	min/km	-	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-
Runde Langstrec	2.00	9:19	4:39	56	3:02	162	3:02	2.00	9:19	4:39	51	3:02	124	3:02
Runde Langstrec	2.00	8:47	4:23	47	2:24	114	2:24	4.00	18:06	4:31	43	5:26	98	5:26
Runde Langstrec	2.00	9:01	4:30	49	2:33	120	2:33	6.00	27:07	4:31	51	7:59	124	7:59
Runde Langstrec	2.00	9:17	4:38	53	2:53	143	2:53	8.00	36:24	4:32	51	10:52	123	10:52
Leichtathletikhal	2.00	8:42	4:20	46	2:13	103	2:39	10.00	45:06	4:30	49	13:05	126	13:31