



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sprogies, Hannes

□□: Kornwestheim

□□: 1178

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 45:21

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 143 (of 637)

□□□□□/□: 137 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 26(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:18	4:39	30	3:01	159	3:01	2.00	9:18	4:39	61		80	3:01
Runde Langstrec	2.00	8:57	4:28	26	2:34	139	2:34	4.00	18:15	4:33	61		117	5:35
Runde Langstrec	2.00	9:03	4:31	26	2:35	124	2:35	6.00	27:18	4:32	61		147	8:10
Runde Langstrec	2.00	9:12	4:35	25	2:48	127	2:48	8.00	36:30	4:33	60		98	10:58
Leichtathletikhal	2.00	8:51	4:25	28	2:48	124	2:48	10.00	45:21	4:32	26	13:46	137	13:46