



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

May, Sebastian

□□: SG Einheit Arnstadt

□□: 1334

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 46:03

□□: 13.03 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 159 (of 637)

□□□□□/□: 153 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 30(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:43	4:21	20	2:26	94	2:26	2.00	8:43	4:21	60		149	2:26
Runde Langstrec	2.00	8:46	4:23	23	2:23	110	2:23	4.00	17:29	4:22	60		75	4:49
Runde Langstrec	2.00	9:32	4:46	32	3:04	187	3:04	6.00	27:01	4:30	60		106	7:53
Runde Langstrec	2.00	9:59	4:59	38	3:35	227	3:35	8.00	37:00	4:37	59		109	11:28
Leichtathletikh	2.00	9:03	4:31	30	3:00	143	3:00	10.00	46:03	4:36	30	14:28	153	14:28