



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kusche, Stephan

□□: Erfurter Hockey Club

□□: 1243

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:52

□□: 12.80 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 181 (of 637)

□□□□□/□: 172 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 61(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:16	4:38	52	2:59	156	2:59	2.00	9:16	4:38	58	2:59	152	2:59
Runde Langstrec	2.00	9:19	4:39	59	2:56	176	2:56	4.00	18:35	4:38	58	5:55	152	5:55
Runde Langstrec	2.00	9:25	4:42	58	2:57	171	2:57	6.00	28:00	4:40	58	8:52	152	8:52
Runde Langstrec	2.00	9:30	4:45	60	3:06	168	3:06	8.00	37:30	4:41	58	11:58	151	11:58
Leichtathletikhal	2.00	9:22	4:41	64	2:53	180	3:19	10.00	46:52	4:41	61	14:51	172	15:17