



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Rudolph, Maik

00: LSG 80 Schmückeläufer

00: 1570

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 50:45

00: 11.82 km/h

0000: 5:05 min/km

00000/000: 278 (of 637)

00000/0: 253 (of 493)

000000: 31:35

00000: 78(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	87	4:32	304	4:32	2.00	10:49	5:24	62	4:32	167	4:32
Runde Langstrec	2.00	9:53	4:56	78	3:30	250	3:30	4.00	20:42	5:10	62	8:02	167	8:02
Runde Langstrec	2.00	9:54	4:57	74	3:26	229	3:26	6.00	30:36	5:06	62	11:28	166	11:28
Runde Langstrec	2.00	10:17	5:08	80	3:53	266	3:53	8.00	40:53	5:06	62	15:21	165	15:21
Leichtathletikhal	2.00	9:52	4:56	79	3:23	254	3:49	10.00	50:45	5:04	78	18:44	253	19:10