



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Glatz, Mirko

□□: Schernfeld

□□: 1136

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:17

□□: 12.43 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 206 (of 637)

□□□□□/□: 192 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 66(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:18	5:09	75	4:01	246	4:01	2.00	10:18	5:09	67	4:01	181	4:01
Runde Langstrec	2.00	9:20	4:40	60	2:57	177	2:57	4.00	19:38	4:54	67	6:58	202	6:58
Runde Langstrec	2.00	9:32	4:46	65	3:04	187	3:04	6.00	29:10	4:51	67	10:02	171	10:02
Runde Langstrec	2.00	9:41	4:50	67	3:17	186	3:17	8.00	38:51	4:51	67	13:19	197	13:19
Leichtathletikhal	2.00	9:26	4:43	67	2:57	192	3:23	10.00	48:17	4:49	66	16:16	192	16:42