



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Pennewi, Jan

Bad Tennstedt

1306

10.00 km

Vintage VDB Lauf

Männer (20-29 Jahre)

51:43

11.60 km/h

5:10 min/km

307 (of 637)

276 (of 493)

31:35

48(of 69)

31:35

Pennewi, Jan

Pennewi, Jan

Pennewi, Jan

	km	min	min/km	-	-			km	min	min/km	-	-		
Runde Langstrec	2.00	11:15	5:37	55	4:58	348	4:58	2.00	11:15	5:37	15		234	4:58
Runde Langstrec	2.00	9:49	4:54	37	3:26	237	3:26	4.00	21:04	5:15	15		234	8:24
Runde Langstrec	2.00	10:14	5:06	42	3:46	272	3:46	6.00	31:18	5:13	15		233	12:10
Runde Langstrec	2.00	10:13	5:06	43	3:49	257	3:49	8.00	41:31	5:11	14		232	15:59
Leichtathletikhal	2.00	10:12	5:05	49	4:09	289	4:09	10.00	51:43	5:10	48	20:08	276	20:08