



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ehrhardt, Ronny

□□: Sportfreunde Herbsleben

□□: 1513

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:37

□□: 12.34 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 215 (of 637)

□□□□□/□: 200 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 69(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:35	5:17	77	4:18	272	4:18	2.00	10:35	5:17	68	4:18	213	4:18
Runde Langstrec	2.00	9:31	4:45	65	3:08	196	3:08	4.00	20:06	5:01	74	7:26	240	7:26
Runde Langstrec	2.00	9:29	4:44	63	3:01	183	3:01	6.00	29:35	4:55	74	10:27	206	10:27
Runde Langstrec	2.00	9:30	4:45	60	3:06	168	3:06	8.00	39:05	4:53	74	13:33	238	13:33
Leichtathletikhal	2.00	9:32	4:46	68	3:03	200	3:29	10.00	48:37	4:51	69	16:36	200	17:02