



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Kießling, Sven

00: SV Thuringia Königsee

00: 1054

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 54:57

00: 10.92 km/h

0000: 5:30 min/km

00000/000: 417 (of 637)

00000/0: 366 (of 493)

000000: 31:35

00000: 102(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

項目	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
	km	時間	min/km	-	-	時間	時間	km	時間	min/km	-	-	時間	時間
Runde Langstrecke	2.00	10:56	5:28	90	4:39	313	4:39	2.00	10:56	5:28	81	4:39	276	4:39
Runde Langstrecke	2.00	10:41	5:20	101	4:18	354	4:18	4.00	21:37	5:24	81	8:57	276	8:57
Runde Langstrecke	2.00	10:55	5:27	103	4:27	362	4:27	6.00	32:32	5:25	81	13:24	275	13:24
Runde Langstrecke	2.00	11:11	5:35	108	4:47	381	4:47	8.00	43:43	5:27	81	18:11	274	18:11
Leichtathletikhal	2.00	11:14	5:36	116	4:45	409	5:11	10.00	54:57	5:29	102	22:56	366	23:22