



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schumm, Steffen

□□: Erfurt

□□: 1593

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 58:54

□□: 10.19 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 528 (of 637)

□□□□□/□: 441 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 124(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	13:11	6:35	131	6:54	483	6:54	2.00	13:11	6:35	87	6:54	296	6:54
Runde Langstrec	2.00	11:26	5:43	119	5:03	430	5:03	4.00	24:37	6:09	87	11:57	273	11:57
Runde Langstrec	2.00	11:29	5:44	116	5:01	419	5:01	6.00	36:06	6:00	87	16:58	295	16:58
Runde Langstrec	2.00	11:23	5:41	112	4:59	398	4:59	8.00	47:29	5:56	87	21:57	294	21:57
Leichtathletikhal	2.00	11:25	5:42	117	4:56	419	5:22	10.00	58:54	5:53	124	26:53	441	27:19