



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Krämar, Thomas

□□: 1695

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 53:35

□□: 11.20 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 369 (of 637)

□□□□□/□: 329 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 92(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

項目	時間 km	時間 100 min/km	時間 500 min/km	時間 1000 min/km	時間 1500 min/km	時間 2000 min/km	時間 2500 min/km	時間 3000 min/km	時間 3500 min/km	時間 4000 min/km	時間 4500 min/km	時間 5000 min/km	時間 5500 min/km	時間 6000 min/km
Runde Langstrecke	2.00	11:38	5:48	104	5:21	385	5:21	2.00	11:38	5:48	92	5:21	319	5:21
Runde Langstrecke	2.00	10:18	5:09	86	3:55	298	3:55	4.00	21:56	5:29	92	9:16	319	9:16
Runde Langstrecke	2.00	10:23	5:11	86	3:55	293	3:55	6.00	32:19	5:23	92	13:11	318	13:11
Runde Langstrecke	2.00	10:32	5:15	88	4:08	300	4:08	8.00	42:51	5:21	92	17:19	317	17:19
Leichtathletikhalle	2.00	10:44	5:21	102	4:15	356	4:41	10.00	53:35	5:21	92	21:34	329	22:00