



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Riese, Bernhard

00: SV Handwerk Erfurt

00: 1331

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 48:27

00: 12.38 km/h

0000: 4:50 min/km

00000/000: 211 (of 637)

00000/0: 195 (of 493)

000000: 31:35

00000: 67(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde Langstrec	2.00	9:56	4:58	73	3:39	217	3:39	2.00	9:56	4:58	99	3:39	345	3:39
Runde Langstrec	2.00	9:22	4:41	61	2:59	178	2:59	4.00	19:18	4:49	99	6:38	172	6:38
Runde Langstrec	2.00	9:38	4:48	68	3:10	197	3:10	6.00	28:56	4:49	99	9:48	344	9:48
Runde Langstrec	2.00	9:45	4:52	68	3:21	197	3:21	8.00	38:41	4:50	99	13:09	343	13:09
Leichtathletikhal	2.00	9:46	4:53	74	3:17	232	3:43	10.00	48:27	4:50	67	16:26	195	16:52