



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Silge, Marco

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 1327

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 55:50

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 437 (of 637)

□□□□□/□: 381 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 105(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:06	6:02	116	5:49	430	5:49	2.00	12:06	6:02	100	5:49	347	5:49
Runde Langstrec	2.00	11:06	5:32	109	4:43	398	4:43	4.00	23:12	5:47	100	10:32	347	10:32
Runde Langstrec	2.00	11:09	5:34	110	4:41	391	4:41	6.00	34:21	5:43	100	15:13	346	15:13
Runde Langstrec	2.00	11:08	5:33	107	4:44	379	4:44	8.00	45:29	5:41	100	19:57	345	19:57
Leichtathletikh	2.00	10:21	5:10	91	3:52	310	4:18	10.00	55:50	5:35	105	23:49	381	24:15