



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Rödiger, Frank

□□: Naturfreunde

□□: 1051

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:06

□□: 13.30 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 131 (of 637)

□□□□□/□: 126 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 49(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:28	4:44	63	3:11	181	3:11	2.00	9:28	4:44	102	3:11	367	3:11
Runde Langstrec	2.00	8:52	4:26	51	2:29	126	2:29	4.00	18:20	4:34	102	5:40	367	5:40
Runde Langstrec	2.00	9:06	4:32	51	2:38	128	2:38	6.00	27:26	4:34	102	8:18	366	8:18
Runde Langstrec	2.00	9:08	4:33	50	2:44	123	2:44	8.00	36:34	4:34	102	11:02	365	11:02
Leichtathletikhal	2.00	8:32	4:15	43	2:03	86	2:29	10.00	45:06	4:30	49	13:05	126	13:31