



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Möller, Sebastian

□□: Erfurt

□□: 1057

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:27

□□: 12.38 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 212 (of 637)

□□□□□/□: 195 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 67(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:21	4:40	58	3:04	164	3:04	2.00	9:21	4:40	65	3:04	183	3:04
Runde Langstrec	2.00	9:35	4:47	70	3:12	206	3:12	4.00	18:56	4:44	104	6:16	340	6:16
Runde Langstrec	2.00	9:45	4:52	71	3:17	212	3:17	6.00	28:41	4:46	104	9:33	339	9:33
Runde Langstrec	2.00	9:58	4:59	71	3:34	223	3:34	8.00	38:39	4:49	104	13:07	338	13:07
Leichtathletikhal	2.00	9:48	4:54	76	3:19	240	3:45	10.00	48:27	4:50	67	16:26	195	16:52