



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Winterfield, Parick

00: LG Running Spatz

00: 1689

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 54:45

00: 10.96 km/h

0000: 5:29 min/km

00000/000: 405 (of 637)

00000/0: 357 (of 493)

000000: 31:35

00000: 99(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

項目	距離	時間	ペース	順位	記録	ゴールタイム	ゴール位置	距離	時間	ペース	順位	記録	ゴールタイム	ゴール位置
	km	分	min/km	-	-	分	分	km	分	min/km	-	-	分	分
Runde Langstrecke	2.00	13:07	6:33	129	6:50	479	6:50	2.00	13:07	6:33	109	6:50	290	6:50
Runde Langstrecke	2.00	11:32	5:46	121	5:09	441	5:09	4.00	24:39	6:09	109	11:59	384	11:59
Runde Langstrecke	2.00	9:42	4:50	70	3:14	208	3:14	6.00	34:21	5:43	100	15:13	346	15:13
Runde Langstrecke	2.00	10:17	5:08	80	3:53	266	3:53	8.00	44:38	5:34	108	19:06	380	19:06
Leichtathletikhallen	2.00	10:07	5:03	85	3:38	279	4:04	10.00	54:45	5:28	99	22:44	357	23:10