



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Kahl, Nico

00: Neustadt am Rennsteig

00: 1534

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 54:21

00: 11.04 km/h

0000: 5:26 min/km

00000/000: 392 (of 637)

00000/0: 348 (of 493)

000000: 31:35

00000: 97(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

Runde	km	min	km	min	km	min	km	km	min	km	min	km	min	km	min
	km	min	km	min	km	min	km	km	min	km	min	km	min	km	min
Runde Langstrecke	2.00	11:45	5:52	111	5:28	402	5:28	2.00	11:45	5:52	111	5:28	218	5:28	
Runde Langstrecke	2.00	10:44	5:21	102	4:21	357	4:21	4.00	22:29	5:37	111	9:49	298	9:49	
Runde Langstrecke	2.00	10:48	5:24	97	4:20	348	4:20	6.00	33:17	5:32	111	14:09	307	14:09	
Runde Langstrecke	2.00	10:49	5:24	94	4:25	337	4:25	8.00	44:06	5:30	110	18:34	393	18:34	
Leichtathletikhalle	2.00	10:15	5:07	89	3:46	297	4:12	10.00	54:21	5:26	97	22:20	348	22:46	