



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Künzel, Rene

□□: Erfurt

□□: 1422

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 58:32

□□: 10.25 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 515 (of 637)

□□□□□/□: 432 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 122(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:36	5:17	79	4:19	276	4:19	2.00	10:36	5:17	114	4:19	185	4:19
Runde Langstrec	2.00	11:37	5:48	122	5:14	454	5:14	4.00	22:13	5:33	94	9:33	327	9:33
Runde Langstrec	2.00	12:11	6:05	125	5:43	458	5:43	6.00	34:24	5:44	114	15:16	410	15:16
Runde Langstrec	2.00	12:11	6:05	125	5:47	452	5:47	8.00	46:35	5:49	107	21:03	376	21:03
Leichtathletikhal	2.00	11:57	5:58	122	5:28	442	5:54	10.00	58:32	5:51	122	26:31	432	26:57