



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Möller, Michael

□□: Kühndorf

□□: 1563

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:41

□□: 12.32 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 218 (of 637)

□□□□□/□: 202 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 70(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:36	5:47	103	5:19	382	5:19	2.00	11:36	5:47	128	5:19	460	5:19
Runde Langstrec	2.00	9:32	4:46	67	3:09	198	3:09	4.00	21:08	5:16	128	8:28	460	8:28
Runde Langstrec	2.00	9:25	4:42	58	2:57	171	2:57	6.00	30:33	5:05	128	11:25	459	11:25
Runde Langstrec	2.00	9:16	4:38	52	2:52	139	2:52	8.00	39:49	4:58	127	14:17	454	14:17
Leichtathletikhal	2.00	8:52	4:26	52	2:23	127	2:49	10.00	48:41	4:52	70	16:40	202	17:06