



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Beyer, Thomas

□□: Erfurt

□□: 1297

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:46

□□: 11.82 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 282 (of 637)

□□□□□/□: 256 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 80(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:51	5:25	89	4:34	308	4:34	2.00	10:51	5:25	129	4:34	166	4:34
Runde Langstrec	2.00	9:57	4:58	79	3:34	257	3:34	4.00	20:48	5:12	75	8:08	249	8:08
Runde Langstrec	2.00	9:59	4:59	75	3:31	237	3:31	6.00	30:47	5:07	129	11:39	460	11:39
Runde Langstrec	2.00	10:04	5:01	73	3:40	240	3:40	8.00	40:51	5:06	128	15:19	194	15:19
Leichtathletikh	2.00	9:55	4:57	81	3:26	259	3:52	10.00	50:46	5:04	80	18:45	256	19:11