



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ludwig, Marcus

□□□: 52:15

□□: 1693

□□: 11.48 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 325 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 289 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 83(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:27	5:43	100	5:10	368	5:10	2.00	11:27	5:43	131	5:10	473	5:10
Runde Langstrec	2.00	10:32	5:15	91	4:09	330	4:09	4.00	21:59	5:29	131	9:19	473	9:19
Runde Langstrec	2.00	10:26	5:13	89	3:58	307	3:58	6.00	32:25	5:24	75	13:17	248	13:17
Runde Langstrec	2.00	10:17	5:08	80	3:53	266	3:53	8.00	42:42	5:20	130	17:10	411	17:10
Leichtathletikh	2.00	9:33	4:46	69	3:04	205	3:30	10.00	52:15	5:13	83	20:14	289	20:40