



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Nohr, Marcus

□□: Sportgruppe FA/UA-Btl 1

□□: 1224

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 49:23

□□: 12.15 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 241 (of 637)

□□□□□/□: 223 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 35(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:02	5:30	52	4:45	323	4:45	2.00	11:02	5:30	23		253	4:45
Runde Langstrec	2.00	9:24	4:42	32	3:01	184	3:01	4.00	20:26	5:06	23		352	7:46
Runde Langstrec	2.00	9:39	4:49	33	3:11	198	3:11	6.00	30:05	5:00	23		482	10:57
Runde Langstrec	2.00	9:49	4:54	33	3:25	204	3:25	8.00	39:54	4:59	13		236	14:22
Leichtathletikh	2.00	9:29	4:44	36	3:26	198	3:26	10.00	49:23	4:56	35	17:48	223	17:48