



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Meißner, Maik

□□: Erfurt

□□: 1594

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:34

□□: 12.10 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□□: 246 (of 637)

□□□□□/□: 228 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 75(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:09	5:34	92	4:52	335	4:52	2.00	11:09	5:34	133	4:52	268	4:52
Runde Langstrec	2.00	9:38	4:48	72	3:15	216	3:15	4.00	20:47	5:11	133	8:07	485	8:07
Runde Langstrec	2.00	9:35	4:47	66	3:07	192	3:07	6.00	30:22	5:03	133	11:14	484	11:14
Runde Langstrec	2.00	9:37	4:48	63	3:13	179	3:13	8.00	39:59	4:59	132	14:27	246	14:27
Leichtathletikh	2.00	9:35	4:47	70	3:06	208	3:32	10.00	49:34	4:57	75	17:33	228	17:59