



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Bauer, Matthias

□□: delicioussign

□□: 1499

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 37:31

□□: 15.99 km/h

□□□□: 3:45 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 637)

□□□□□/□: 19 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 4(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:07	3:33	4	0:50	15	0:50	2.00	7:07	3:33	8	0:50	27	0:50
Runde Langstrec	2.00	7:26	3:43	4	1:03	20	1:03	4.00	14:33	3:38	8	1:53	27	1:53
Runde Langstrec	2.00	7:35	3:47	4	1:07	20	1:07	6.00	22:08	3:41	8	3:00	27	3:00
Runde Langstrec	2.00	7:40	3:50	4	1:16	19	1:16	8.00	29:48	3:43	8	4:16	26	4:16
Leichtathletikhal	2.00	7:43	3:51	5	1:14	26	1:40	10.00	37:31	3:45	4	5:30	19	5:56