



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Mlinarsky, Michael

□□: Langewiesen

□□: 1061

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 38:06

□□: 15.75 km/h

□□□□: 3:49 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 637)

□□□□□/□: 22 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 6(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:11	3:35	6	0:54	19	0:54	2.00	7:11	3:35	11	0:54	10	0:54
Runde Langstrec	2.00	7:34	3:46	6	1:11	22	1:11	4.00	14:45	3:41	11	2:05	32	2:05
Runde Langstrec	2.00	7:46	3:53	7	1:18	23	1:18	6.00	22:31	3:45	11	3:23	19	3:23
Runde Langstrec	2.00	8:02	4:00	10	1:38	30	1:38	8.00	30:33	3:49	11	5:01	31	5:01
Leichtathletikhal	2.00	7:33	3:46	2	1:04	18	1:30	10.00	38:06	3:48	6	6:05	22	6:31