



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Herz, Mario

□□□: 41:53

□□: 1721

□□: 14.33 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 59 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 58 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 26(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:33	4:16	32	2:16	80	2:16	2.00	8:33	4:16	23	2:16	48	2:16
Runde Langstrec	2.00	8:37	4:18	33	2:14	79	2:14	4.00	17:10	4:17	23	4:30	48	4:30
Runde Langstrec	2.00	8:28	4:14	27	2:00	60	2:00	6.00	25:38	4:16	23	6:30	48	6:30
Runde Langstrec	2.00	8:25	4:12	22	2:01	49	2:01	8.00	34:03	4:15	23	8:31	47	8:31
Leichtathletikh	2.00	7:50	3:54	13	1:21	36	1:47	10.00	41:53	4:11	26	9:52	58	10:18