



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Höpping, Stefan

□□: Indoorbau Arnstadt

□□: 1142

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:12

□□: 13.27 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 136 (of 637)

□□□□□/□: 130 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 52(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:13	4:36	49	2:56	148	2:56	2.00	9:13	4:36	40	2:56	50	2:56
Runde Langstrec	2.00	9:32	4:46	67	3:09	198	3:09	4.00	18:45	4:41	40	6:05	96	6:05
Runde Langstrec	2.00	9:06	4:32	51	2:38	128	2:38	6.00	27:51	4:38	40	8:43	96	8:43
Runde Langstrec	2.00	9:02	4:30	48	2:38	112	2:38	8.00	36:53	4:36	40	11:21	95	11:21
Leichtathletikhal	2.00	8:19	4:09	33	1:50	67	2:16	10.00	45:12	4:31	52	13:11	130	13:37