



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Kretschmer, Torsten

00: Erfurt

00: 1355

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 44:40

00: 13.43 km/h

0000: 4:28 min/km

00000/000: 116 (of 637)

00000/0: 112 (of 493)

000000: 31:35

00000: 46(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

項目	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
	km	時間	min/km	-	-	時間	時間	km	時間	min/km	-	-	時間	時間
Runde Langstrecke	2.00	9:31	4:45	64	3:14	184	3:14	2.00	9:31	4:45	42	3:14	100	3:14
Runde Langstrecke	2.00	8:38	4:18	34	2:15	83	2:15	4.00	18:09	4:32	42	5:29	100	5:29
Runde Langstrecke	2.00	8:54	4:27	46	2:26	104	2:26	6.00	27:03	4:30	42	7:55	100	7:55
Runde Langstrecke	2.00	8:55	4:27	41	2:31	96	2:31	8.00	35:58	4:29	42	10:26	99	10:26
Leichtathletikhalle	2.00	8:42	4:20	46	2:13	103	2:39	10.00	44:40	4:28	46	12:39	112	13:05