



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Rieder, Carsten

□□□: 45:32

□□: 1677

□□: 13.18 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 149 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 143 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 54(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:17	4:38	53	3:00	157	3:00	2.00	9:17	4:38	43	3:00	101	3:00
Runde Langstrec	2.00	8:49	4:24	50	2:26	119	2:26	4.00	18:06	4:31	43	5:26	98	5:26
Runde Langstrec	2.00	9:05	4:32	50	2:37	127	2:37	6.00	27:11	4:31	43	8:03	101	8:03
Runde Langstrec	2.00	9:18	4:39	55	2:54	149	2:54	8.00	36:29	4:33	43	10:57	100	10:57
Leichtathletikh	2.00	9:03	4:31	55	2:34	143	3:00	10.00	45:32	4:33	54	13:31	143	13:57