



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schreck, Stephan

□□: RACO

□□: 1358

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 43:10

□□: 13.90 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 637)

□□□□□/□: 76 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 36(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:39	4:19	35	2:22	88	2:22	2.00	8:39	4:19	54	2:22	131	2:22
Runde Langstrec	2.00	8:42	4:20	40	2:19	91	2:19	4.00	17:21	4:20	54	4:41	89	4:41
Runde Langstrec	2.00	8:50	4:25	42	2:22	95	2:22	6.00	26:11	4:21	54	7:03	123	7:03
Runde Langstrec	2.00	8:57	4:28	44	2:33	101	2:33	8.00	35:08	4:23	54	9:36	130	9:36
Leichtathletikhal	2.00	8:02	4:00	19	1:33	45	1:59	10.00	43:10	4:18	36	11:09	76	11:35