



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kopf, Enrico

□□: Karnevalverein Wülfingerode

□□: 1308

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:43

□□: 12.07 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 251 (of 637)

□□□□□/□: 233 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 76(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:43	4:51	69	3:26	202	3:26	2.00	9:43	4:51	63	3:26	151	3:26
Runde Langstrec	2.00	9:32	4:46	67	3:09	198	3:09	4.00	19:15	4:48	63	6:35	168	6:35
Runde Langstrec	2.00	10:02	5:00	76	3:34	243	3:34	6.00	29:17	4:52	63	10:09	167	10:09
Runde Langstrec	2.00	10:15	5:07	77	3:51	259	3:51	8.00	39:32	4:56	63	14:00	166	14:00
Leichtathletikhal	2.00	10:11	5:05	87	3:42	285	4:08	10.00	49:43	4:58	76	17:42	233	18:08