



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

**Pennewiß, Jan**

□□: Bad Tennstedt

□□: 1306

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 51:43

□□: 11.60 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 307 (of 637)

□□□□□/□: 276 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 48(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:15	5:37	55	4:58	348	4:58	2.00	11:15	5:37	15		234	4:58
Runde Langstrec	2.00	9:49	4:54	37	3:26	237	3:26	4.00	21:04	5:15	15		234	8:24
Runde Langstrec	2.00	10:14	5:06	42	3:46	272	3:46	6.00	31:18	5:13	15		233	12:10
Runde Langstrec	2.00	10:13	5:06	43	3:49	257	3:49	8.00	41:31	5:11	14		232	15:59
Leichtathletikh	2.00	10:12	5:05	49	4:09	289	4:09	10.00	51:43	5:10	48	20:08	276	20:08