



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Köppe, Jan

□□: SV Fortuna Körner

□□: 1286

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 51:44

□□: 11.60 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 308 (of 637)

□□□□□/□: 277 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 82(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:42	5:50	107	5:25	394	5:25	2.00	11:42	5:50	69	5:25	224	5:25
Runde Langstrec	2.00	10:20	5:10	88	3:57	302	3:57	4.00	22:02	5:30	101	9:22	237	9:22
Runde Langstrec	2.00	10:12	5:05	82	3:44	267	3:44	6.00	32:14	5:22	101	13:06	227	13:06
Runde Langstrec	2.00	10:08	5:03	75	3:44	245	3:44	8.00	42:22	5:17	68	16:50	211	16:50
Leichtathletikh	2.00	9:22	4:41	64	2:53	180	3:19	10.00	51:44	5:10	82	19:43	277	20:09