



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Frenzel, Steffen

□□: Ingelheim

□□: 1256

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:00:08

□□: 9.98 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 558 (of 637)

□□□□□/□: 457 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 66(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:31	6:15	66	6:14	455	6:14	2.00	12:31	6:15	2		359	6:14
Runde Langstrec	2.00	11:57	5:58	68	5:34	469	5:34	4.00	24:28	6:06	2	0:53	359	11:48
Runde Langstrec	2.00	11:40	5:49	64	5:12	431	5:12	6.00	36:08	6:01	2	1:55	358	17:00
Runde Langstrec	2.00	12:10	6:04	66	5:46	450	5:46	8.00	48:18	6:02	10		357	22:46
Leichtathletikh	2.00	11:50	5:55	64	5:47	438	5:47	10.00	1:00:08	6:00	66	28:33	457	28:33