



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Janz, Torsten

□□: Erfurt

□□: 1530

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:05:57

□□: 9.10 km/h

□□□□: 6:36 min/km

□□□□□/□□□: 609 (of 637)

□□□□□/□: 478 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 131(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 13:27 | 6:43 | 132 | 7:10 | 484 | 7:10 | 2.00 | 13:27 | 6:43 | 103 | 7:10 | 368 | 7:10 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 12:30 | 6:15 | 131 | 6:07 | 482 | 6:07 | 4.00 | 25:57 | 6:29 | 103 | 13:17 | 368 | 13:17 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 12:53 | 6:26 | 131 | 6:25 | 479 | 6:25 | 6.00 | 38:50 | 6:28 | 103 | 19:42 | 367 | 19:42 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 13:24 | 6:42 | 132 | 7:00 | 479 | 7:00 | 8.00 | 52:14 | 6:31 | 103 | 26:42 | 366 | 26:42 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 13:43 | 6:51 | 131 | 7:14 | 480 | 7:40 | 10.00 | 1:05:57 | 6:35 | 131 | 33:56 | 478 | 34:22 |