



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Winterfield, Parick

□□: LG Running Spatz

□□: 1689

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:45

□□: 10.96 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 405 (of 637)

□□□□□/□: 357 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 99(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

Runde	Langstrecke							Hochleistungssport							
	km	min	km	min	km	min	km	km	min	km	min	km	min	km	min
Runde Langstrecke	2.00	13:07	6:33	129	6:50	479	6:50	2.00	13:07	6:33	109	6:50	290	6:50	
Runde Langstrecke	2.00	11:32	5:46	121	5:09	441	5:09	4.00	24:39	6:09	109	11:59	384	11:59	
Runde Langstrecke	2.00	9:42	4:50	70	3:14	208	3:14	6.00	34:21	5:43	100	15:13	346	15:13	
Runde Langstrecke	2.00	10:17	5:08	80	3:53	266	3:53	8.00	44:38	5:34	108	19:06	380	19:06	
Leichtathletikhalle	2.00	10:07	5:03	85	3:38	279	4:04	10.00	54:45	5:28	99	22:44	357	23:10	