



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Kahl, Nico

00: Neustadt am Rennsteig

00: 1534

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 54:21

00: 11.04 km/h

0000: 5:26 min/km

00000/000: 392 (of 637)

00000/0: 348 (of 493)

000000: 31:35

00000: 97(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde Langstrec	2.00	11:45	5:52	111	5:28	402	5:28	2.00	11:45	5:52	111	5:28	218	5:28
Runde Langstrec	2.00	10:44	5:21	102	4:21	357	4:21	4.00	22:29	5:37	111	9:49	298	9:49
Runde Langstrec	2.00	10:48	5:24	97	4:20	348	4:20	6.00	33:17	5:32	111	14:09	307	14:09
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	94	4:25	337	4:25	8.00	44:06	5:30	110	18:34	393	18:34
Leichtathletikhal	2.00	10:15	5:07	89	3:46	297	4:12	10.00	54:21	5:26	97	22:20	348	22:46