



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Berwald, Martin

□□: Erfurt

□□: 1060

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:48

□□: 10.95 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 411 (of 637)

□□□□□/□: 359 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 100(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:37	5:18	81	4:20	282	4:20	2.00	10:37	5:18	57	4:20	145	4:20
Runde Langstrec	2.00	10:50	5:25	104	4:27	370	4:27	4.00	21:27	5:21	130	8:47	471	8:47
Runde Langstrec	2.00	11:04	5:31	106	4:36	381	4:36	6.00	32:31	5:25	130	13:23	470	13:23
Runde Langstrec	2.00	11:05	5:32	105	4:41	371	4:41	8.00	43:36	5:27	129	18:04	465	18:04
Leichtathletikh	2.00	11:12	5:35	115	4:43	403	5:09	10.00	54:48	5:28	100	22:47	359	23:13