



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Heinrich, Andreas

□□: Elxleben a.G.

□□: 1133

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 58:22

□□: 10.28 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 510 (of 637)

□□□□□/□: 428 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 120(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:32	5:46	101	5:15	376	5:15	2.00	11:32	5:46	132	5:15	477	5:15
Runde Langstrec	2.00	11:49	5:54	127	5:26	466	5:26	4.00	23:21	5:50	132	10:41	477	10:41
Runde Langstrec	2.00	12:12	6:05	126	5:44	459	5:44	6.00	35:33	5:55	132	16:25	413	16:25
Runde Langstrec	2.00	11:51	5:55	119	5:27	434	5:27	8.00	47:24	5:55	131	21:52	471	21:52
Leichtathletikh	2.00	10:58	5:29	106	4:29	375	4:55	10.00	58:22	5:50	120	26:21	428	26:47