



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ernst, Sebastian

□□: Ingelheim

□□: 1254

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 50:48

□□: 11.81 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□□: 284 (of 637)

□□□□□/□: 257 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 42(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:59	5:29	51	4:42	320	4:42	2.00	10:59	5:29	21		336	4:42
Runde Langstrec	2.00	10:12	5:05	50	3:49	281	3:49	4.00	21:11	5:17	21		336	8:31
Runde Langstrec	2.00	10:10	5:04	40	3:42	258	3:42	6.00	31:21	5:13	21		224	12:13
Runde Langstrec	2.00	9:59	4:59	38	3:35	227	3:35	8.00	41:20	5:10	19		176	15:48
Leichtathletikh	2.00	9:28	4:44	35	3:25	195	3:25	10.00	50:48	5:04	42	19:13	257	19:13