



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Spangenberg, René

□□: Body Cross Gotha

□□: 527

□□: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 22:54

□□: 10.48 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 251 (of 446)

□□□□□/□: 187 (of 278)

□□□□□□: 12:07

□□□□□: 21(of 41)

□□□□□□□: 13:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Kurzstrec	2.00	11:31	5:45	18	4:50	183	5:23	2.00	11:31	5:45	1	-	149	5:23
Leichtathletikh	2.00	11:23	5:41	27	4:43	195	5:24	4.00	22:54	5:43	21	9:33	187	10:47