



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Letsch, Patrick

□□: ASV Erfurt

□□: 1492

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 35:09

□□: 17.07 km/h

□□□□: 3:31 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 637)

□□□□□/□: 6 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 2(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	6:28	3:14	2	0:11	5	0:11	2.00	6:28	3:14	2	0:11	5	0:11
Runde Langstrec	2.00	6:42	3:21	2	0:19	5	0:19	4.00	13:10	3:17	2	0:30	5	0:30
Runde Langstrec	2.00	6:53	3:26	2	0:25	6	0:25	6.00	20:03	3:20	2	0:55	6	0:55
Runde Langstrec	2.00	7:15	3:37	2	0:51	6	0:51	8.00	27:18	3:24	2	1:46	6	1:46
Leichtathletikhal	2.00	7:51	3:55	14	1:22	37	1:48	10.00	35:09	3:30	2	3:08	6	3:34