



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Große, René

□□: Rennsteiglaufverein/LG Süd

□□: 1064

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 37:07

□□: 16.17 km/h

□□□□: 3:43 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 637)

□□□□□/□: 18 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 3(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:12	3:36	7	0:55	21	0:55	2.00	7:12	3:36	3	0:55	13	0:55	
Runde Langstrec	2.00	7:19	3:39	3	0:56	16	0:56	4.00	14:31	3:37	3	1:51	10	1:51	
Runde Langstrec	2.00	7:29	3:44	3	1:01	14	1:01	6.00	22:00	3:39	3	2:52	13	2:52	
Runde Langstrec	2.00	7:32	3:46	3	1:08	18	1:08	8.00	29:32	3:41	3	4:00	12	4:00	
Leichtathletikhal	2.00	7:35	3:47	3	1:06	19	1:32	10.00	37:07	3:42	3	5:06	18	5:32	