



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Heinz, Philipp

□□: McDonald´s Erfurt / LTV Erfurt

□□: 1356

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 36:29

□□: 16.45 km/h

□□□□: 3:39 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 637)

□□□□□/□: 13 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 8(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:04	3:31	6	0:47	13	0:47	2.00	7:04	3:31	46			11	0:47
Runde Langstrec	2.00	7:15	3:37	6	0:52	10	0:52	4.00	14:19	3:34	46			14	1:39
Runde Langstrec	2.00	7:29	3:44	9	1:01	14	1:01	6.00	21:48	3:38	46			14	2:40
Runde Langstrec	2.00	7:26	3:43	8	1:02	14	1:02	8.00	29:14	3:39	45			13	3:42
Leichtathletikh	2.00	7:15	3:37	8	1:12	12	1:12	10.00	36:29	3:38	8	4:54		13	4:54