



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Malzahn, Kai

□□: KS Sportsworld

□□: 1555

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 38:32

□□: 15.57 km/h

□□□□: 3:51 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 637)

□□□□□/□: 23 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 7(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:23	3:41	8	1:06	26	1:06	2.00	7:23	3:41	4	1:06	21	1:06	
Runde Langstrec	2.00	7:44	3:52	7	1:21	24	1:21	4.00	15:07	3:46	4	2:27	21	2:27	
Runde Langstrec	2.00	7:44	3:52	6	1:16	22	1:16	6.00	22:51	3:48	4	3:43	21	3:43	
Runde Langstrec	2.00	7:50	3:54	5	1:26	21	1:26	8.00	30:41	3:50	4	5:09	20	5:09	
Leichtathletikhal	2.00	7:51	3:55	14	1:22	37	1:48	10.00	38:32	3:51	7	6:31	23	6:57	