



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Morgenstern, Dennis

□□: SV Nordhausen 90 Triathlon

□□: 1307

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 39:52

□□: 15.05 km/h

□□□□: 3:59 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 637)

□□□□□/□: 38 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 16(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:46	3:53	13	1:29	37	1:29	2.00	7:46	3:53	12	1:29	33	1:29	
Runde Langstrec	2.00	8:01	4:00	19	1:38	44	1:38	4.00	15:47	3:56	12	3:07	33	3:07	
Runde Langstrec	2.00	8:12	4:05	17	1:44	40	1:44	6.00	23:59	3:59	12	4:51	33	4:51	
Runde Langstrec	2.00	8:10	4:04	15	1:46	40	1:46	8.00	32:09	4:01	12	6:37	32	6:37	
Leichtathletikhal	2.00	7:43	3:51	5	1:14	26	1:40	10.00	39:52	3:59	16	7:51	38	8:17	