



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Plaschke, Peter

□□□: 40:22

□□: 1694

□□: 14.86 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 43 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 42 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 18(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:29	3:44	9	1:12	29	1:12	2.00	7:29	3:44	15	1:12	39	1:12
Runde Langstrec	2.00	8:07	4:03	20	1:44	47	1:44	4.00	15:36	3:53	15	2:56	39	2:56
Runde Langstrec	2.00	8:19	4:09	22	1:51	49	1:51	6.00	23:55	3:59	15	4:47	39	4:47
Runde Langstrec	2.00	8:14	4:06	20	1:50	46	1:50	8.00	32:09	4:01	12	6:37	32	6:37
Leichtathletikh	2.00	8:13	4:06	28	1:44	58	2:10	10.00	40:22	4:02	18	8:21	42	8:47