



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schumann, Nils

□□: Prana GmbH

□□: 1000

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 41:19

□□: 14.52 km/h

□□□□: 4:08 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 637)

□□□□□/□: 52 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 22(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:05	4:02	21	1:48	50	1:48	2.00	8:05	4:02	21	1:48	46	1:48
Runde Langstrec	2.00	7:56	3:58	18	1:33	40	1:33	4.00	16:01	4:00	21	3:21	46	3:21
Runde Langstrec	2.00	8:20	4:10	23	1:52	50	1:52	6.00	24:21	4:03	21	5:13	46	5:13
Runde Langstrec	2.00	8:37	4:18	29	2:13	62	2:13	8.00	32:58	4:07	21	7:26	45	7:26
Leichtathletikhal	2.00	8:21	4:10	35	1:52	70	2:18	10.00	41:19	4:07	22	9:18	52	9:44