



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Melson, Christian

□□: Leipzig

□□: 1426

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 39:50

□□: 15.06 km/h

□□□□: 3:59 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 637)

□□□□□/□: 37 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 15(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ 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	7:54	3:57	17	1:31	38	1:31	4.00	15:23	3:50	22	2:43	47	2:43	
Runde Langstrec	2.00	8:11	4:05	16	1:43	39	1:43	6.00	23:34	3:55	22	4:26	47	4:26	
Runde Langstrec	2.00	8:14	4:06	20	1:50	46	1:50	8.00	31:48	3:58	22	6:16	46	6:16	
Leichtathletikh	2.00	8:02	4:00	19	1:33	45	1:59	10.00	39:50	3:59	15	7:49	37	8:15	