



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

**Krieger, Uwe**

□□: Schwerborn

□□: 1360

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 40:40

□□: 14.75 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 637)

□□□□□/□: 46 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 21(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:21	4:10	29	2:04	70	2:04	2.00	8:21	4:10	25	2:04	54	2:04
Runde Langstrec	2.00	7:52	3:55	14	1:29	34	1:29	4.00	16:13	4:03	25	3:33	54	3:33
Runde Langstrec	2.00	8:15	4:07	19	1:47	44	1:47	6.00	24:28	4:04	25	5:20	54	5:20
Runde Langstrec	2.00	8:13	4:06	17	1:49	43	1:49	8.00	32:41	4:05	25	7:09	53	7:09
Leichtathletikh	2.00	7:59	3:59	18	1:30	44	1:56	10.00	40:40	4:03	21	8:39	46	9:05