



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Exner, Stephan

□□: GEC

□□: 1212

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 42:12

□□: 14.22 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□□: 64 (of 637)

□□□□□/□: 62 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 28(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:37	4:18	34	2:20	86	2:20	2.00	8:37	4:18	29	2:20	69	2:20
Runde Langstrec	2.00	8:34	4:16	30	2:11	74	2:11	4.00	17:11	4:17	29	4:31	69	4:31
Runde Langstrec	2.00	8:28	4:14	27	2:00	60	2:00	6.00	25:39	4:16	29	6:31	69	6:31
Runde Langstrec	2.00	8:26	4:13	24	2:02	51	2:02	8.00	34:05	4:15	29	8:33	68	8:33
Leichtathletikhal	2.00	8:07	4:03	24	1:38	50	2:04	10.00	42:12	4:13	28	10:11	62	10:37