



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ende, Christian

□□: LG Bad Frankenhausen / Göllingen

□□: 1216

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 42:16

□□: 14.20 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 65 (of 637)

□□□□□/□: 63 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 29(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:07	4:03	23	1:50	53	1:50	2.00	8:07	4:03	20	1:50	44	1:50
Runde Langstrec	2.00	8:47	4:23	47	2:24	114	2:24	4.00	16:54	4:13	32	4:14	76	4:14
Runde Langstrec	2.00	8:23	4:11	24	1:55	53	1:55	6.00	25:17	4:12	32	6:09	70	6:09
Runde Langstrec	2.00	8:30	4:15	26	2:06	56	2:06	8.00	33:47	4:13	32	8:15	75	8:15
Leichtathletikhal	2.00	8:29	4:14	40	2:00	80	2:26	10.00	42:16	4:13	29	10:15	63	10:41