



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Fritsch, Steve

□□: Erfurt

□□: 1382

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 42:45

□□: 14.04 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 637)

□□□□□/□: 66 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 30(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:31	4:15	31	2:14	78	2:14	2.00	8:31	4:15	36	2:14	67	2:14
Runde Langstrec	2.00	8:35	4:17	31	2:12	76	2:12	4.00	17:06	4:16	36	4:26	85	4:26
Runde Langstrec	2.00	8:39	4:19	33	2:11	73	2:11	6.00	25:45	4:17	36	6:37	85	6:37
Runde Langstrec	2.00	8:49	4:24	37	2:25	81	2:25	8.00	34:34	4:19	31	9:02	73	9:02
Leichtathletikhal	2.00	8:11	4:05	26	1:42	54	2:08	10.00	42:45	4:16	30	10:44	66	11:10