



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Klökkner, Norman

□□□: 43:06

□□: 1439

□□: 13.92 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 75 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 73 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 34(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:32	4:46	65	3:15	185	3:15	2.00	9:32	4:46	37	3:15	87	3:15
Runde Langstrec	2.00	8:28	4:14	28	2:05	66	2:05	4.00	18:00	4:30	37	5:20	87	5:20
Runde Langstrec	2.00	8:23	4:11	24	1:55	53	1:55	6.00	26:23	4:23	27	7:15	63	7:15
Runde Langstrec	2.00	8:29	4:14	25	2:05	55	2:05	8.00	34:52	4:21	37	9:20	86	9:20
Leichtathletikh	2.00	8:14	4:06	29	1:45	60	2:11	10.00	43:06	4:18	34	11:05	73	11:31