



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Röthig, André

□□: SV Sömmerda

□□: 1479

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 44:44

□□: 13.41 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 120 (of 637)

□□□□□/□: 116 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 48(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:48	4:24	39	2:31	102	2:31	2.00	8:48	4:24	39	2:31	94	2:31
Runde Langstrec	2.00	8:35	4:17	31	2:12	76	2:12	4.00	17:23	4:20	39	4:43	94	4:43
Runde Langstrec	2.00	8:50	4:25	42	2:22	95	2:22	6.00	26:13	4:22	39	7:05	94	7:05
Runde Langstrec	2.00	9:18	4:39	55	2:54	149	2:54	8.00	35:31	4:26	39	9:59	93	9:59
Leichtathletikh	2.00	9:13	4:36	60	2:44	163	3:10	10.00	44:44	4:28	48	12:43	116	13:09