



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Wagner, Jens

□□: SWE

□□: 1361

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:17

□□: 12.96 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□□: 164 (of 637)

□□□□□/□: 158 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 57(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:41	4:20	38	2:24	93	2:24	2.00	8:41	4:20	44	2:24	103	2:24
Runde Langstrec	2.00	9:30	4:45	63	3:07	192	3:07	4.00	18:11	4:32	44	5:31	103	5:31
Runde Langstrec	2.00	9:30	4:45	64	3:02	185	3:02	6.00	27:41	4:36	44	8:33	103	8:33
Runde Langstrec	2.00	9:26	4:43	59	3:02	164	3:02	8.00	37:07	4:38	44	11:35	102	11:35
Leichtathletikh	2.00	9:10	4:34	58	2:41	159	3:07	10.00	46:17	4:37	57	14:16	158	14:42