



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ernst, Tino

□□: SV Town&Country Behringen-Sonneborn

□□: 1298

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:11

□□: 13.28 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 637)

□□□□□/□: 129 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 51(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:13	4:36	49	2:56	148	2:56	2.00	9:13	4:36	40	2:56	50	2:56
Runde Langstrec	2.00	9:02	4:30	55	2:39	146	2:39	4.00	18:15	4:33	48	5:35	117	5:35
Runde Langstrec	2.00	9:09	4:34	54	2:41	137	2:41	6.00	27:24	4:33	48	8:16	117	8:16
Runde Langstrec	2.00	9:07	4:33	49	2:43	121	2:43	8.00	36:31	4:33	48	10:59	116	10:59
Leichtathletikh	2.00	8:40	4:19	45	2:11	100	2:37	10.00	45:11	4:31	51	13:10	129	13:36