



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Becker, Jörg

□□: Erfurt

□□: 1185

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:06

□□: 13.30 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 637)

□□□□□/□: 126 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 49(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:19	4:39	56	3:02	162	3:02	2.00	9:19	4:39	51	3:02	124	3:02
Runde Langstrec	2.00	8:47	4:23	47	2:24	114	2:24	4.00	18:06	4:31	43	5:26	98	5:26
Runde Langstrec	2.00	9:01	4:30	49	2:33	120	2:33	6.00	27:07	4:31	51	7:59	124	7:59
Runde Langstrec	2.00	9:17	4:38	53	2:53	143	2:53	8.00	36:24	4:32	51	10:52	123	10:52
Leichtathletikh	2.00	8:42	4:20	46	2:13	103	2:39	10.00	45:06	4:30	49	13:05	126	13:31