



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Helbing, Frank

□□: GM Rennsteiglaufverein e.V.

□□: 1053

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:34

□□: 12.88 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 173 (of 637)

□□□□□/□: 166 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 59(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:05	4:32	45	2:48	132	2:48	2.00	9:05	4:32	53	2:48	93	2:48
Runde Langstrec	2.00	9:00	4:30	54	2:37	141	2:37	4.00	18:05	4:31	53	5:25	127	5:25
Runde Langstrec	2.00	9:26	4:43	60	2:58	174	2:58	6.00	27:31	4:35	53	8:23	127	8:23
Runde Langstrec	2.00	9:40	4:49	66	3:16	184	3:16	8.00	37:11	4:38	53	11:39	126	11:39
Leichtathletikh	2.00	9:23	4:41	66	2:54	183	3:20	10.00	46:34	4:39	59	14:33	166	14:59