



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Gattinger, Ralf

□□: Breitungen

□□: 1517

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:23

□□: 12.94 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□□: 169 (of 637)

□□□□□/□: 162 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 58(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	9:09	4:34	57	2:46	157	2:46	4.00	18:28	4:36	55	5:48	139	5:48
Runde Langstrec	2.00	9:18	4:39	56	2:50	159	2:50	6.00	27:46	4:37	55	8:38	139	8:38
Runde Langstrec	2.00	9:25	4:42	58	3:01	162	3:01	8.00	37:11	4:38	53	11:39	126	11:39
Leichtathletikhal	2.00	9:12	4:35	59	2:43	161	3:09	10.00	46:23	4:38	58	14:22	162	14:48