



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Göring, Stephan

□□: Berufsfeuerwehr Erfurt

□□: 1015

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 43:49

□□: 13.69 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 99 (of 637)

□□□□□/□: 95 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 42(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:18	4:39	54	3:01	159	3:01	2.00	9:18	4:39	34	3:01	80	3:01
Runde Langstrec	2.00	8:29	4:14	29	2:06	69	2:06	4.00	17:47	4:26	59	5:07	156	5:07
Runde Langstrec	2.00	8:45	4:22	36	2:17	84	2:17	6.00	26:32	4:25	34	7:24	80	7:24
Runde Langstrec	2.00	8:48	4:24	36	2:24	79	2:24	8.00	35:20	4:25	59	9:48	154	9:48
Leichtathletikh	2.00	8:29	4:14	40	2:00	80	2:26	10.00	43:49	4:22	42	11:48	95	12:14