



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Fröhlich, Günter

□□: SG Einheit Arnstadt

□□: 1446

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 43:24

□□: 13.82 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 637)

□□□□□/□: 82 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 37(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:39	4:19	35	2:22	88	2:22	2.00	8:39	4:19	54	2:22	131	2:22
Runde Langstrec	2.00	8:43	4:21	44	2:20	98	2:20	4.00	17:22	4:20	46	4:42	71	4:42
Runde Langstrec	2.00	8:49	4:24	37	2:21	89	2:21	6.00	26:11	4:21	54	7:03	123	7:03
Runde Langstrec	2.00	8:57	4:28	44	2:33	101	2:33	8.00	35:08	4:23	54	9:36	130	9:36
Leichtathletikh	2.00	8:16	4:08	31	1:47	63	2:13	10.00	43:24	4:20	37	11:23	82	11:49