



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Augner, Stefan

□□: Gotha

□□: 1329

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 47:46

□□: 12.56 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 197 (of 637)

□□□□□/□: 185 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 63(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:37	4:48	67	3:20	193	3:20	2.00	9:37	4:48	61	3:20	164	3:20
Runde Langstrec	2.00	9:02	4:30	55	2:39	146	2:39	4.00	18:39	4:39	61	5:59	141	5:59
Runde Langstrec	2.00	9:28	4:44	61	3:00	177	3:00	6.00	28:07	4:41	61	8:59	151	8:59
Runde Langstrec	2.00	9:39	4:49	65	3:15	182	3:15	8.00	37:46	4:43	61	12:14	162	12:14
Leichtathletikh	2.00	10:00	5:00	83	3:31	269	3:57	10.00	47:46	4:46	63	15:45	185	16:11