



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Rudolph, Maik

□□: LSG 80 Schmückeläufer

□□: 1570

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:45

□□: 11.82 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 278 (of 637)

□□□□□/□: 253 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 78(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	87	4:32	304	4:32	2.00	10:49	5:24	62	4:32	167	4:32
Runde Langstrec	2.00	9:53	4:56	78	3:30	250	3:30	4.00	20:42	5:10	62	8:02	167	8:02
Runde Langstrec	2.00	9:54	4:57	74	3:26	229	3:26	6.00	30:36	5:06	62	11:28	166	11:28
Runde Langstrec	2.00	10:17	5:08	80	3:53	266	3:53	8.00	40:53	5:06	62	15:21	165	15:21
Leichtathletikh	2.00	9:52	4:56	79	3:23	254	3:49	10.00	50:45	5:04	78	18:44	253	19:10