



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Reichenbächer, Steffen

□□: SWE

□□: 1419

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 52:40

□□: 11.39 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 340 (of 637)

□□□□□/□: 304 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 86(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:35	5:17	77	4:18	272	4:18	2.00	10:35	5:17	68	4:18	213	4:18	
Runde Langstrec	2.00	10:35	5:17	95	4:12	336	4:12	4.00	21:10	5:17	68	8:30	213	8:30	
Runde Langstrec	2.00	10:36	5:17	92	4:08	321	4:08	6.00	31:46	5:17	68	12:38	212	12:38	
Runde Langstrec	2.00	10:36	5:17	90	4:12	312	4:12	8.00	42:22	5:17	68	16:50	211	16:50	
Leichtathletikhal	2.00	10:18	5:09	90	3:49	302	4:15	10.00	52:40	5:15	86	20:39	304	21:05	