



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Jehnes, Michael

□□: Garbsen

□□: 1055

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 53:25

□□: 11.23 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 364 (of 637)

□□□□□/□: 324 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 91(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:42	5:50	107	5:25	394	5:25	2.00	11:42	5:50	69	5:25	224	5:25	
Runde Langstrec	2.00	10:25	5:12	90	4:02	318	4:02	4.00	22:07	5:31	69	9:27	224	9:27	
Runde Langstrec	2.00	10:29	5:14	91	4:01	314	4:01	6.00	32:36	5:26	69	13:28	223	13:28	
Runde Langstrec	2.00	10:38	5:18	91	4:14	320	4:14	8.00	43:14	5:24	69	17:42	214	17:42	
Leichtathletikhal	2.00	10:11	5:05	87	3:42	285	4:08	10.00	53:25	5:20	91	21:24	324	21:50	