



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Topf, Marcel

□□: Erfurt

□□: 1443

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 53:04

□□: 11.31 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 356 (of 637)

□□□□□/□: 318 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 88(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:05	5:32	91	4:48	329	4:48	2.00	11:05	5:32	71	4:48	227	4:48
Runde Langstrec	2.00	10:12	5:05	82	3:49	281	3:49	4.00	21:17	5:19	71	8:37	227	8:37
Runde Langstrec	2.00	10:24	5:12	87	3:56	297	3:56	6.00	31:41	5:16	71	12:33	226	12:33
Runde Langstrec	2.00	10:42	5:20	93	4:18	327	4:18	8.00	42:23	5:17	71	16:51	225	16:51
Leichtathletikhal	2.00	10:41	5:20	100	4:12	350	4:38	10.00	53:04	5:18	88	21:03	318	21:29