



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Groß, David

□□: Erfurt

□□: 1406

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 52:23

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 329 (of 637)

□□□□□/□: 295 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 84(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:17	5:38	96	5:00	352	5:00	2.00	11:17	5:38	72	5:00	230	5:00	
Runde Langstrec	2.00	10:16	5:08	85	3:53	294	3:53	4.00	21:33	5:23	72	8:53	230	8:53	
Runde Langstrec	2.00	10:22	5:11	84	3:54	288	3:54	6.00	31:55	5:19	72	12:47	229	12:47	
Runde Langstrec	2.00	10:33	5:16	89	4:09	305	4:09	8.00	42:28	5:18	72	16:56	228	16:56	
Leichtathletikh	2.00	9:55	4:57	81	3:26	259	3:52	10.00	52:23	5:14	84	20:22	295	20:48	