



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Lehmann, Michael

□□: Arnstadt

□□: 1548

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:51

□□: 10.55 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 478 (of 637)

□□□□□/□: 408 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 115(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:53	4:56	70	3:36	209	3:36	2.00	9:53	4:56	75	3:36	198	3:36
Runde Langstrec	2.00	10:55	5:27	105	4:32	382	4:32	4.00	20:48	5:12	75	8:08	249	8:08
Runde Langstrec	2.00	11:37	5:48	118	5:09	427	5:09	6.00	32:25	5:24	75	13:17	248	13:17
Runde Langstrec	2.00	12:01	6:00	123	5:37	446	5:37	8.00	44:26	5:33	75	18:54	247	18:54
Leichtathletikh	2.00	12:25	6:12	127	5:56	460	6:22	10.00	56:51	5:41	115	24:50	408	25:16