



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Becker, Ingo

□□: BW Strausberg

□□: 1606

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 57:09

□□: 10.50 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 485 (of 637)

□□□□□/□: 413 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 117(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:10	5:34	93	4:53	337	4:53	2.00	11:10	5:34	76	4:53	250	4:53
Runde Langstrec	2.00	11:08	5:33	110	4:45	402	4:45	4.00	22:18	5:34	76	9:38	243	9:38
Runde Langstrec	2.00	11:29	5:44	116	5:01	419	5:01	6.00	33:47	5:37	76	14:39	249	14:39
Runde Langstrec	2.00	11:30	5:45	115	5:06	416	5:06	8.00	45:17	5:39	76	19:45	248	19:45
Leichtathletikhal	2.00	11:52	5:56	121	5:23	440	5:49	10.00	57:09	5:42	117	25:08	413	25:34