



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ohm, Michael

□□□: 56:33

□□: 1675

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 465 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 398 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 111(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:40	6:19	123	6:23	461	6:23	2.00	12:40	6:19	79	6:23	267	6:23
Runde Langstrec	2.00	11:17	5:38	115	4:54	417	4:54	4.00	23:57	5:59	79	11:17	267	11:17
Runde Langstrec	2.00	11:04	5:31	106	4:36	381	4:36	6.00	35:01	5:50	79	15:53	266	15:53
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	101	4:36	361	4:36	8.00	46:01	5:45	79	20:29	265	20:29
Leichtathletikhal	2.00	10:32	5:15	94	4:03	330	4:29	10.00	56:33	5:39	111	24:32	398	24:58