



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kerst, Alexander

□□: WalschbergRunners

□□: 1496

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:36

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 468 (of 637)

□□□□□/□: 400 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 113(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:54	5:57	113	5:37	416	5:37	2.00	11:54	5:57	80	5:37	257	5:37	
Runde Langstrec	2.00	11:20	5:40	117	4:57	420	4:57	4.00	23:14	5:48	80	10:34	257	10:34	
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	105	4:32	374	4:32	6.00	34:14	5:42	80	15:06	256	15:06	
Runde Langstrec	2.00	11:14	5:36	109	4:50	384	4:50	8.00	45:28	5:41	80	19:56	255	19:56	
Leichtathletikh	2.00	11:08	5:33	111	4:39	391	5:05	10.00	56:36	5:39	113	24:35	400	25:01	