



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kießling, Sven

□□: SV Thuringia Königsee

□□: 1054

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:57

□□: 10.92 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 417 (of 637)

□□□□□/□: 366 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 102(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:56	5:28	90	4:39	313	4:39	2.00	10:56	5:28	81	4:39	276	4:39
Runde Langstrec	2.00	10:41	5:20	101	4:18	354	4:18	4.00	21:37	5:24	81	8:57	276	8:57
Runde Langstrec	2.00	10:55	5:27	103	4:27	362	4:27	6.00	32:32	5:25	81	13:24	275	13:24
Runde Langstrec	2.00	11:11	5:35	108	4:47	381	4:47	8.00	43:43	5:27	81	18:11	274	18:11
Leichtathletikh	2.00	11:14	5:36	116	4:45	409	5:11	10.00	54:57	5:29	102	22:56	366	23:22