



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Roth, Andreas

□□□: 58:33

□□: 1633

□□: 10.25 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 517 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 433 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 123(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:59	5:59	115	5:42	422	5:42	2.00	11:59	5:59	85	5:42	289	5:42
Runde Langstrec	2.00	11:47	5:53	126	5:24	464	5:24	4.00	23:46	5:56	85	11:06	289	11:06
Runde Langstrec	2.00	11:50	5:55	122	5:22	444	5:22	6.00	35:36	5:56	85	16:28	288	16:28
Runde Langstrec	2.00	11:47	5:53	117	5:23	426	5:23	8.00	47:23	5:55	85	21:51	287	21:51
Leichtathletikh	2.00	11:10	5:34	113	4:41	397	5:07	10.00	58:33	5:51	123	26:32	433	26:58