



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Lünser, Christian

□□: BSG Steigerwald Egstedt

□□: 1267

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:08

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 381 (of 637)

□□□□□/□: 339 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 93(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:35	5:47	102	5:18	380	5:18	2.00	11:35	5:47	91	5:18	211	5:18
Runde Langstrec	2.00	10:19	5:09	87	3:56	299	3:56	4.00	21:54	5:28	91	9:14	316	9:14
Runde Langstrec	2.00	10:39	5:19	95	4:11	334	4:11	6.00	32:33	5:25	73	13:25	211	13:25
Runde Langstrec	2.00	10:59	5:29	99	4:35	357	4:35	8.00	43:32	5:26	91	18:00	256	18:00
Leichtathletikh	2.00	10:36	5:17	98	4:07	339	4:33	10.00	54:08	5:24	93	22:07	339	22:33