



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Urban, Rene

□□: Lengfeld

□□: 1132

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 57:55

□□: 10.36 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 497 (of 637)

□□□□□/□: 419 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 118(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:50	5:25	88	4:33	306	4:33	2.00	10:50	5:25	94	4:33	327	4:33	
Runde Langstrec	2.00	11:23	5:41	118	5:00	425	5:00	4.00	22:13	5:33	94	9:33	327	9:33	
Runde Langstrec	2.00	12:05	6:02	124	5:37	456	5:37	6.00	34:18	5:42	94	15:10	326	15:10	
Runde Langstrec	2.00	12:11	6:05	125	5:47	452	5:47	8.00	46:29	5:48	94	20:57	325	20:57	
Leichtathletikhal	2.00	11:26	5:43	118	4:57	422	5:23	10.00	57:55	5:47	118	25:54	419	26:20	