



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Köhler, Marcel

□□: Erfurt- Molsdorf

□□: 1544

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 59:38

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 549 (of 637)

□□□□□/□: 452 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 125(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:35	6:17	122	6:18	457	6:18	2.00	12:35	6:17	95	6:18	329	6:18
Runde Langstrec	2.00	11:40	5:49	123	5:17	457	5:17	4.00	24:15	6:03	95	11:35	329	11:35
Runde Langstrec	2.00	11:46	5:53	121	5:18	439	5:18	6.00	36:01	6:00	95	16:53	328	16:53
Runde Langstrec	2.00	11:54	5:57	120	5:30	439	5:30	8.00	47:55	5:59	95	22:23	327	22:23
Leichtathletikh	2.00	11:43	5:51	120	5:14	435	5:40	10.00	59:38	5:57	125	27:37	452	28:03