



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Priesel, René

□□: SV Thuringia Königsee

□□: 1566

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:05

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 445 (of 637)

□□□□□/□: 386 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 106(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:22	5:41	98	5:05	362	5:05	2.00	11:22	5:41	98	5:05	344	5:05
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	107	4:37	389	4:37	4.00	22:22	5:35	98	9:42	344	9:42
Runde Langstrec	2.00	11:19	5:39	114	4:51	406	4:51	6.00	33:41	5:36	98	14:33	343	14:33
Runde Langstrec	2.00	11:18	5:39	111	4:54	393	4:54	8.00	44:59	5:37	98	19:27	342	19:27
Leichtathletikh	2.00	11:06	5:32	110	4:37	388	5:03	10.00	56:05	5:36	106	24:04	386	24:30