



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Riese, Bernhard

□□: SV Handwerk Erfurt

□□: 1331

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:27

□□: 12.38 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 211 (of 637)

□□□□□/□: 195 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 67(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:56	4:58	73	3:39	217	3:39	2.00	9:56	4:58	99	3:39	345	3:39
Runde Langstrec	2.00	9:22	4:41	61	2:59	178	2:59	4.00	19:18	4:49	99	6:38	172	6:38
Runde Langstrec	2.00	9:38	4:48	68	3:10	197	3:10	6.00	28:56	4:49	99	9:48	344	9:48
Runde Langstrec	2.00	9:45	4:52	68	3:21	197	3:21	8.00	38:41	4:50	99	13:09	343	13:09
Leichtathletikh	2.00	9:46	4:53	74	3:17	232	3:43	10.00	48:27	4:50	67	16:26	195	16:52