



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Janz, Torsten

□□: Erfurt

□□: 1530

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:05:57

□□: 9.10 km/h

□□□□: 6:36 min/km

□□□□□/□□□: 609 (of 637)

□□□□□/□: 478 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 131(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	13:27	6:43	132	7:10	484	7:10	2.00	13:27	6:43	103	7:10	368	7:10
Runde Langstrec	2.00	12:30	6:15	131	6:07	482	6:07	4.00	25:57	6:29	103	13:17	368	13:17
Runde Langstrec	2.00	12:53	6:26	131	6:25	479	6:25	6.00	38:50	6:28	103	19:42	367	19:42
Runde Langstrec	2.00	13:24	6:42	132	7:00	479	7:00	8.00	52:14	6:31	103	26:42	366	26:42
Leichtathletikh	2.00	13:43	6:51	131	7:14	480	7:40	10.00	1:05:57	6:35	131	33:56	478	34:22