



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Müller, Wolfram

□□: Linderbach

□□: 1292

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:10

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 234 (of 637)

□□□□□/□: 218 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 72(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:10	4:34	48	2:53	142	2:53	2.00	9:10	4:34	106	2:53	106	2:53
Runde Langstrec	2.00	9:48	4:54	76	3:25	233	3:25	4.00	18:58	4:44	106	6:18	209	6:18
Runde Langstrec	2.00	10:10	5:04	80	3:42	258	3:42	6.00	29:08	4:51	106	10:00	208	10:00
Runde Langstrec	2.00	10:16	5:08	79	3:52	262	3:52	8.00	39:24	4:55	106	13:52	172	13:52
Leichtathletikh	2.00	9:46	4:53	74	3:17	232	3:43	10.00	49:10	4:54	72	17:09	218	17:35