



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Alen, Maric

□□□: 54:14

□□: 1688

□□: 11.06 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 387 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 344 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 94(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:44	5:51	110	5:27	400	5:27	2.00	11:44	5:51	110	5:27	393	5:27
Runde Langstrec	2.00	10:34	5:16	93	4:11	332	4:11	4.00	22:18	5:34	76	9:38	243	9:38
Runde Langstrec	2.00	10:37	5:18	94	4:09	326	4:09	6.00	32:55	5:29	110	13:47	230	13:47
Runde Langstrec	2.00	10:40	5:19	92	4:16	323	4:16	8.00	43:35	5:26	109	18:03	277	18:03
Leichtathletikh	2.00	10:39	5:19	99	4:10	344	4:36	10.00	54:14	5:25	94	22:13	344	22:39