



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kahl, Nico

□□: Neustadt am Rennsteig

□□: 1534

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:21

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□□: 392 (of 637)

□□□□□/□: 348 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 97(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:45 | 5:52 | 111 | 5:28 | 402 | 5:28 | 2.00 | 11:45 | 5:52 | 111 | 5:28 | 218 | 5:28 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:44 | 5:21 | 102 | 4:21 | 357 | 4:21 | 4.00 | 22:29 | 5:37 | 111 | 9:49 | 298 | 9:49 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:48 | 5:24 | 97 | 4:20 | 348 | 4:20 | 6.00 | 33:17 | 5:32 | 111 | 14:09 | 307 | 14:09 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:49 | 5:24 | 94 | 4:25 | 337 | 4:25 | 8.00 | 44:06 | 5:30 | 110 | 18:34 | 393 | 18:34 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 10:15 | 5:07 | 89 | 3:46 | 297 | 4:12 | 10.00 | 54:21 | 5:26 | 97 | 22:20 | 348 | 22:46 |