



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