



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schlummer, Matthäus

□□: Erfurt

□□: 1476

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:37

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 470 (of 637)

□□□□□/□: 402 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 114(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	13:03	6:31	128	6:46	475	6:46	2.00	13:03	6:31	113	6:46	409	6:46
Runde Langstrec	2.00	11:16	5:38	113	4:53	415	4:53	4.00	24:19	6:04	113	11:39	409	11:39
Runde Langstrec	2.00	10:54	5:27	102	4:26	360	4:26	6.00	35:13	5:52	113	16:05	258	16:05
Runde Langstrec	2.00	10:52	5:26	97	4:28	344	4:28	8.00	46:05	5:45	112	20:33	404	20:33
Leichtathletikh	2.00	10:32	5:15	94	4:03	330	4:29	10.00	56:37	5:39	114	24:36	402	25:02