



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Bodenstein, Lars

□□: Edith-Stein-Schule Erfurt

□□: 1414

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

männliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 52:22

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 328 (of 637)

□□□□□/□: 294 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 13(of 21)

□□□□□□□: 33:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:38	5:18	16	4:21	285	4:21	2.00	10:38	5:18	6	0:06	136	4:21	
Runde Langstrec	2.00	10:26	5:13	15	3:56	320	4:03	4.00	21:04	5:15	6		234	8:24	
Runde Langstrec	2.00	10:45	5:22	15	3:57	342	4:17	6.00	31:49	5:18	6		415	12:41	
Runde Langstrec	2.00	10:53	5:26	13	4:06	346	4:29	8.00	42:42	5:20	6		411	17:10	
Leichtathletikh	2.00	9:40	4:49	11	2:59	218	3:37	10.00	52:22	5:14	13	19:19	294	20:47	