



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Bormann, Marcus

□□: Lauffreunde - Schmira

□□: 1600

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 53:14

□□: 11.27 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 361 (of 637)

□□□□□/□: 322 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 90(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:39	5:49	105	5:22	386	5:22	2.00	11:39	5:49	116	5:22	243	5:22
Runde Langstrec	2.00	10:15	5:07	84	3:52	292	3:52	4.00	21:54	5:28	91	9:14	316	9:14
Runde Langstrec	2.00	10:24	5:12	87	3:56	297	3:56	6.00	32:18	5:22	116	13:10	334	13:10
Runde Langstrec	2.00	10:29	5:14	87	4:05	292	4:05	8.00	42:47	5:20	115	17:15	412	17:15
Leichtathletikh	2.00	10:27	5:13	92	3:58	319	4:24	10.00	53:14	5:19	90	21:13	322	21:39