



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schmidt, Christian

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 1474

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:16

□□: 12.18 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 239 (of 637)

□□□□□/□: 222 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 73(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:21	4:40	58	3:04	164	3:04	2.00	9:21	4:40	65	3:04	183	3:04
Runde Langstrec	2.00	9:45	4:52	74	3:22	222	3:22	4.00	19:06	4:46	38	6:26	91	6:26
Runde Langstrec	2.00	10:06	5:02	79	3:38	252	3:38	6.00	29:12	4:51	118	10:04	421	10:04
Runde Langstrec	2.00	10:11	5:05	76	3:47	252	3:47	8.00	39:23	4:55	117	13:51	417	13:51
Leichtathletikhal	2.00	9:53	4:56	80	3:24	256	3:50	10.00	49:16	4:55	73	17:15	222	17:41