



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Zech, Roger

00: LTZ Greußen

00: 1687

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 54:14

00: 11.06 km/h

0000: 5:25 min/km

00000/000: 388 (of 637)

00000/0: 344 (of 493)

000000: 31:35

00000: 94(of 135)

0000000: 33:35

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde Langstrec	2.00	11:44	5:51	108	5:16	400	5:27	2.00	11:44	5:51	132	5:16	393	5:27
Runde Langstrec	2.00	10:34	5:16	91	3:52	332	4:11	4.00	22:18	5:34	69	9:08	243	9:38
Runde Langstrec	2.00	10:37	5:18	88	3:45	326	4:09	6.00	32:55	5:29	132	12:53	230	13:47
Runde Langstrec	2.00	10:40	5:19	93	3:54	323	4:16	8.00	43:35	5:26	129	16:47	277	18:03
Leichtathletikhal	2.00	10:39	5:19	101	3:52	344	4:36	10.00	54:14	5:25	94	20:39	344	22:39