



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Hofmann, Mario

□□: Die Flinken Gerataler/TSV 1880 Elgersburg

□□: 1349

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 40:02

□□: 14.99 km/h

□□□□: 4:00 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 637)

□□□□□/□: 39 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 6(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:48	3:53	6	1:20	39	1:31	2.00	7:48	3:53	9	1:20	22	1:31
Runde Langstrec	2.00	7:59	3:59	6	1:17	43	1:36	4.00	15:47	3:56	9	2:37	33	3:07
Runde Langstrec	2.00	8:14	4:06	6	1:22	43	1:46	6.00	24:01	4:00	9	3:59	55	4:53
Runde Langstrec	2.00	8:12	4:05	6	1:26	41	1:48	8.00	32:13	4:01	8	5:25	54	6:41
Leichtathletikhal	2.00	7:49	3:54	4	1:02	34	1:46	10.00	40:02	4:00	6	6:27	39	8:27