



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Lindenlaub, Ralf

□□: Die flinken Gerataler

□□: 1681

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:28

□□: 13.80 km/h

□□□□: 4:21 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 637)

□□□□□/□: 83 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 14(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:26	4:43	45	2:58	175	3:09	2.00	9:26	4:43	16	2:58	83	3:09
Runde Langstrec	2.00	8:28	4:14	12	1:46	66	2:05	4.00	17:54	4:28	16	4:44	83	5:14
Runde Langstrec	2.00	8:34	4:16	10	1:42	67	2:06	6.00	26:28	4:24	16	6:26	83	7:20
Runde Langstrec	2.00	8:39	4:19	11	1:53	65	2:15	8.00	35:07	4:23	15	8:19	82	9:35
Leichtathletikhal	2.00	8:21	4:10	12	1:34	70	2:18	10.00	43:28	4:20	14	9:53	83	11:53