



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Jarausach, Hagen

□□: ASV Erfurt

□□: 1190

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 42:52

□□: 14.00 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 637)

□□□□□/□: 68 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 10(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:10	4:04	10	1:42	60	1:53	2.00	8:10	4:04	18	1:42	56	1:53
Runde Langstrec	2.00	8:26	4:13	10	1:44	63	2:03	4.00	16:36	4:09	18	3:26	88	3:56
Runde Langstrec	2.00	8:40	4:19	14	1:48	77	2:12	6.00	25:16	4:12	18	5:14	88	6:08
Runde Langstrec	2.00	8:48	4:24	14	2:02	79	2:24	8.00	34:04	4:15	17	7:16	87	8:32
Leichtathletikhal	2.00	8:48	4:24	25	2:01	116	2:45	10.00	42:52	4:17	10	9:17	68	11:17