



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kraushaar, Thorsten

□□: ANNAKRAM e.V.

□□: 1394

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:16

□□: 13.55 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 110 (of 637)

□□□□□/□: 106 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 25(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

Runde	km	min	km	-	-	km	min	km	min	km	-	-	km	min
	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min/km	-	-	-	km	min
Runde Langstrecke	2.00	9:15	4:37	41	2:47	155	2:58	2.00	9:15	4:37	20	2:47	90	2:58
Runde Langstrecke	2.00	8:39	4:19	18	1:57	86	2:16	4.00	17:54	4:28	16	4:44	83	5:14
Runde Langstrecke	2.00	8:45	4:22	19	1:53	84	2:17	6.00	26:39	4:26	20	6:37	90	7:31
Runde Langstrecke	2.00	8:53	4:26	20	2:07	94	2:29	8.00	35:32	4:26	19	8:44	89	10:00
Leichtathletikhalle	2.00	8:44	4:21	22	1:57	108	2:41	10.00	44:16	4:25	25	10:41	106	12:41