



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Greßler, Steffen

□□: Erfurt

□□: 1433

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:05

□□: 13.61 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 637)

□□□□□/□: 101 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 21(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:51	4:25	30	2:23	112	2:34	2.00	8:51	4:25	28	2:23	111	2:34
Runde Langstrec	2.00	8:42	4:20	20	2:00	91	2:19	4.00	17:33	4:23	28	4:23	111	4:53
Runde Langstrec	2.00	8:54	4:27	24	2:02	104	2:26	6.00	26:27	4:24	28	6:25	111	7:19
Runde Langstrec	2.00	9:00	4:30	23	2:14	108	2:36	8.00	35:27	4:25	27	8:39	110	9:55
Leichtathletikhal	2.00	8:38	4:18	17	1:51	98	2:35	10.00	44:05	4:24	21	10:30	101	12:30