



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schwendler, Rainer

□□: BW Strausberg

□□: 1605

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:05

□□: 13.02 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 160 (of 637)

□□□□□/□: 154 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 44(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:13	4:36	39	2:45	148	2:56	2.00	9:13	4:36	32	2:45	50	2:56
Runde Langstrec	2.00	9:04	4:31	42	2:22	149	2:41	4.00	18:17	4:34	32	5:07	119	5:37
Runde Langstrec	2.00	9:11	4:35	37	2:19	144	2:43	6.00	27:28	4:34	32	7:26	102	8:20
Runde Langstrec	2.00	9:19	4:39	41	2:33	152	2:55	8.00	36:47	4:35	31	9:59	118	11:15
Leichtathletikhal	2.00	9:18	4:39	49	2:31	172	3:15	10.00	46:05	4:36	44	12:30	154	14:30