



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sickel, Steffen

□□: FC Gebesee

□□: 1172

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:50

□□: 13.69 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 637)

□□□□□/□: 96 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 19(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:08	4:33	36	2:40	135	2:51	2.00	9:08	4:33	39	2:40	142	2:51
Runde Langstrec	2.00	8:34	4:16	16	1:52	74	2:11	4.00	17:42	4:25	39	4:32	142	5:02
Runde Langstrec	2.00	8:40	4:19	14	1:48	77	2:12	6.00	26:22	4:23	39	6:20	142	7:14
Runde Langstrec	2.00	8:52	4:26	19	2:06	92	2:28	8.00	35:14	4:24	38	8:26	141	9:42
Leichtathletikhal	2.00	8:36	4:17	16	1:49	95	2:33	10.00	43:50	4:23	19	10:15	96	12:15