



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Wolfram, Falko

RV-Elxleben

1165

10.00 km

Vintage VDB Lauf

Senioren M40 (40-49 Jahre)

46:29

12.91 km/h

4:39 min/km

172 (of 637)

165 (of 493)

31:35

49(of 135)

33:35

Wolfram, Falko

Wolfram, Falko

Wolfram, Falko

Runde	km	min/km	-	-	km	min/km	km	min/km	-	-	km	min/km		
	km	min/km	-	-	km	min/km	km	min/km	-	-	km	min/km		
Runde Langstrecke	2.00	8:48	4:24	27	2:20	102	2:31	2.00	8:48	4:24	25	2:20	94	2:31
Runde Langstrecke	2.00	9:11	4:35	48	2:29	164	2:48	4.00	17:59	4:29	40	4:49	148	5:19
Runde Langstrecke	2.00	9:24	4:42	50	2:32	169	2:56	6.00	27:23	4:33	40	7:21	148	8:15
Runde Langstrecke	2.00	9:41	4:50	54	2:55	186	3:17	8.00	37:04	4:38	39	10:16	147	11:32
Leichtathletikhalle	2.00	9:25	4:42	54	2:38	189	3:22	10.00	46:29	4:38	49	12:54	165	14:54