



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Nessel, Torsten

□□: Easy Fun

□□: 1712

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:26

□□: 12.39 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 209 (of 637)

□□□□□/□: 194 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 55(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:38	4:48	51	3:10	194	3:21	2.00	9:38	4:48	46	3:10	172	3:21
Runde Langstrec	2.00	9:40	4:49	63	2:58	218	3:17	4.00	19:18	4:49	46	6:08	172	6:38
Runde Langstrec	2.00	9:52	4:56	63	3:00	224	3:24	6.00	29:10	4:51	46	9:08	171	10:02
Runde Langstrec	2.00	9:52	4:56	63	3:06	210	3:28	8.00	39:02	4:52	45	12:14	170	13:30
Leichtathletikh	2.00	9:24	4:42	52	2:37	186	3:21	10.00	48:26	4:50	55	14:51	194	16:51