



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Simon, Sven

□□: Klettbach

□□: 1344

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:46

□□: 12.56 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 198 (of 637)

□□□□□/□: 185 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 54(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:17	5:08	65	3:49	243	4:00	2.00	10:17	5:08	48	3:49	175	4:00
Runde Langstrec	2.00	9:35	4:47	60	2:53	206	3:12	4.00	19:52	4:58	48	6:42	175	7:12
Runde Langstrec	2.00	9:34	4:46	55	2:42	190	3:06	6.00	29:26	4:54	48	9:24	169	10:18
Runde Langstrec	2.00	9:36	4:47	52	2:50	176	3:12	8.00	39:02	4:52	45	12:14	170	13:30
Leichtathletikhal	2.00	8:44	4:21	22	1:57	108	2:41	10.00	47:46	4:46	54	14:11	185	16:11