



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Friedrich, Karsten

□□: OS Kars Läufer Gebesee

□□: 1686

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:57

□□: 12.26 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 228 (of 637)

□□□□□/□: 213 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 61(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:18	5:09	66	3:50	246	4:01	2.00	10:18	5:09	49	3:50	181	4:01
Runde Langstrec	2.00	9:45	4:52	64	3:03	222	3:22	4.00	20:03	5:00	49	6:53	181	7:23
Runde Langstrec	2.00	9:40	4:49	58	2:48	202	3:12	6.00	29:43	4:57	49	9:41	180	10:35
Runde Langstrec	2.00	9:42	4:50	55	2:56	189	3:18	8.00	39:25	4:55	48	12:37	179	13:53
Leichtathletikhal	2.00	9:32	4:46	56	2:45	200	3:29	10.00	48:57	4:53	61	15:22	213	17:22