



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Gubelt, Michael

□□: SV Sömmerda

□□: 1538

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:57

□□: 13.06 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 154 (of 637)

□□□□□/□: 148 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 42(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	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 Langstrec	2.00	8:50	4:25	29	2:08	122	2:27	4.00	17:38	4:24	50	4:28	182	4:58
Runde Langstrec	2.00	9:19	4:39	48	2:27	162	2:51	6.00	26:57	4:29	50	6:55	158	7:49
Runde Langstrec	2.00	9:39	4:49	53	2:53	182	3:15	8.00	36:36	4:34	49	9:48	180	11:04
Leichtathletikhal	2.00	9:21	4:40	51	2:34	178	3:18	10.00	45:57	4:35	42	12:22	148	14:22