



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

wieschalla, holger

□□: sv wandersleben

□□: 1589

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:39

□□: 11.18 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 370 (of 637)

□□□□□/□: 330 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 91(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:35	5:47	100	5:07	380	5:18	2.00	11:35	5:47	62	5:07	211	5:18
Runde Langstrec	2.00	10:52	5:26	104	4:10	377	4:29	4.00	22:27	5:36	62	9:17	211	9:47
Runde Langstrec	2.00	10:44	5:21	94	3:52	340	4:16	6.00	33:11	5:31	62	13:09	210	14:03
Runde Langstrec	2.00	10:33	5:16	86	3:47	305	4:09	8.00	43:44	5:28	61	16:56	209	18:12
Leichtathletikhal	2.00	9:55	4:57	73	3:08	259	3:52	10.00	53:39	5:21	91	20:04	330	22:04