



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Pabel, Thomas

□□: SWE

□□: 1367

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 59:24

□□: 10.10 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 539 (of 637)

□□□□□/□: 448 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 124(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:09	5:34	88	4:41	335	4:52	2.00	11:09	5:34	78	4:41	268	4:52	
Runde Langstrec	2.00	11:32	5:46	124	4:50	441	5:09	4.00	22:41	5:40	78	9:31	268	10:01	
Runde Langstrec	2.00	12:17	6:08	127	5:25	466	5:49	6.00	34:58	5:49	78	14:56	267	15:50	
Runde Langstrec	2.00	12:20	6:10	125	5:34	457	5:56	8.00	47:18	5:54	77	20:30	266	21:46	
Leichtathletikhal	2.00	12:06	6:02	124	5:19	447	6:03	10.00	59:24	5:56	124	25:49	448	27:49	