



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Gaßdorf, Thomas

00: TTV Altenstein

00: 1518

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 56:16

00: 10.66 km/h

0000: 5:38 min/km

00000/000: 451 (of 637)

00000/0: 389 (of 493)

000000: 31:35

00000: 109(of 135)

0000000: 33:35

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde Langstrec	2.00	12:42	6:20	127	6:14	464	6:25	2.00	12:42	6:20	72	6:14	251	6:25
Runde Langstrec	2.00	11:13	5:36	115	4:31	411	4:50	4.00	23:55	5:58	80	10:45	282	11:15
Runde Langstrec	2.00	10:52	5:26	99	4:00	357	4:24	6.00	34:47	5:47	80	14:45	281	15:39
Runde Langstrec	2.00	10:56	5:28	101	4:10	352	4:32	8.00	45:43	5:42	79	18:55	280	20:11
Leichtathletikh	2.00	10:33	5:16	95	3:46	332	4:30	10.00	56:16	5:37	109	22:41	389	24:41