



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Stark, Ralf

Stark, Ralf

Ort: Arnstadt

Weg: 1146

Weg: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Weg:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Zeit: 58:41

Weg: 10.22 km/h

Weg: 5:52 min/km

Weg: 520 (of 637)

Weg: 435 (of 493)

Weg: 31:35

Weg: 121(of 135)

Weg: 33:35

Weg:

Weg:

Weg:

Weg	Weg km	Weg min	Weg min/km	Weg -	Weg -	Weg Weg	Weg Weg	Weg km	Weg min	Weg min/km	Weg -	Weg -	Weg Weg	Weg Weg
Runde Langstrec	2.00	13:37	6:48	133	7:09	488	7:20	2.00	13:37	6:48	81	7:09	291	7:20
Runde Langstrec	2.00	11:24	5:42	120	4:42	427	5:01	4.00	25:01	6:15	81	11:51	291	12:21
Runde Langstrec	2.00	11:17	5:38	112	4:25	402	4:49	6.00	36:18	6:02	81	16:16	290	17:10
Runde Langstrec	2.00	11:22	5:41	112	4:36	396	4:58	8.00	47:40	5:57	80	20:52	289	22:08
Leichtathletikh	2.00	11:01	5:30	107	4:14	383	4:58	10.00	58:41	5:52	121	25:06	435	27:06