



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Herzer, Heiko

Herzer, Heiko

Ort: Arnstadt

Weg: 1152

Weg: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Weg:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Weg: 56:04

Weg: 10.70 km/h

Weg: 5:37 min/km

Weg: 443 (of 637)

Weg: 385 (of 493)

Weg: 31:35

Weg: 107(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	11:18	5:39	91	4:50	355	5:01	2.00	11:18	5:39	85	4:50	304	5:01
Runde Langstrec	2.00	10:54	5:27	106	4:12	380	4:31	4.00	22:12	5:32	85	9:02	304	9:32
Runde Langstrec	2.00	11:06	5:32	108	4:14	386	4:38	6.00	33:18	5:32	85	13:16	303	14:10
Runde Langstrec	2.00	11:25	5:42	115	4:39	405	5:01	8.00	44:43	5:35	84	17:55	301	19:11
Leichtathletikh	2.00	11:21	5:40	120	4:34	417	5:18	10.00	56:04	5:36	107	22:29	385	24:29