



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Kroschel, Ralf-Peter

00: Erfurt

00: 1289

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 54:40

00: 10.98 km/h

0000: 5:28 min/km

00000/000: 404 (of 637)

00000/0: 356 (of 493)

000000: 31:35

00000: 96(of 135)

0000000: 33:35

0000

0000

000

Runde	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
Runde Langstrecke	2.00	10:32	5:15	74	4:04	268	4:15	2.00	10:32	5:15	91	4:04	261	4:15
Runde Langstrecke	2.00	10:44	5:21	96	4:02	357	4:21	4.00	21:16	5:18	91	8:06	333	8:36
Runde Langstrecke	2.00	10:59	5:29	104	4:07	369	4:31	6.00	32:15	5:22	91	12:13	332	13:07
Runde Langstrecke	2.00	11:12	5:35	107	4:26	382	4:48	8.00	43:27	5:25	90	16:39	229	17:55
Leichtathletikhal	2.00	11:13	5:36	114	4:26	406	5:10	10.00	54:40	5:28	96	21:05	356	23:05