



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Rebenschütz, Kay

□□: Erfurt

□□: 1275

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:49

□□: 10.95 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 412 (of 637)

□□□□□/□: 362 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 98(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:46	5:53	111	5:18	406	5:29	2.00	11:46	5:53	93	5:18	342	5:29
Runde Langstrec	2.00	10:47	5:23	100	4:05	364	4:24	4.00	22:33	5:38	93	9:23	342	9:53
Runde Langstrec	2.00	10:51	5:25	98	3:59	354	4:23	6.00	33:24	5:33	93	13:22	341	14:16
Runde Langstrec	2.00	10:51	5:25	97	4:05	341	4:27	8.00	44:15	5:31	92	17:27	340	18:43
Leichtathletikhal	2.00	10:34	5:16	96	3:47	336	4:31	10.00	54:49	5:28	98	21:14	362	23:14