



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Krause, Konstantin

□□: FC Rot-Weiß Erfurt

□□: 1541

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:12

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 447 (of 637)

□□□□□/□: 387 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 108(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:35	6:17	126	6:07	457	6:18	2.00	12:35	6:17	98	6:07	329	6:18
Runde Langstrec	2.00	11:25	5:42	121	4:43	429	5:02	4.00	24:00	6:00	98	10:50	362	11:20
Runde Langstrec	2.00	11:07	5:33	109	4:15	389	4:39	6.00	35:07	5:51	98	15:05	270	15:59
Runde Langstrec	2.00	11:01	5:30	103	4:15	363	4:37	8.00	46:08	5:46	97	19:20	360	20:36
Leichtathletikhal	2.00	10:04	5:01	79	3:17	274	4:01	10.00	56:12	5:37	108	22:37	387	24:37