



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Kaufhold, Sebastian

00: 1452

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 55:07

00: 10.89 km/h

0000: 5:31 min/km

00000/000: 423 (of 637)

00000/0: 370 (of 493)

000000: 31:35

00000: 101(of 135)

0000000: 33:35

0000

0000

000

Runde	km	min	km	-	-	km	min	km	min	km	-	-	km	min
	km	min	km	-	-	km	min	km	min	km	-	-	km	min
Runde Langstrecke	2.00	11:58	5:59	116	5:30	421	5:41	2.00	11:58	5:59	99	5:30	364	5:41
Runde Langstrecke	2.00	10:51	5:25	102	4:09	372	4:28	4.00	22:49	5:42	99	9:39	364	10:09
Runde Langstrecke	2.00	10:54	5:27	101	4:02	360	4:26	6.00	33:43	5:37	99	13:41	363	14:35
Runde Langstrecke	2.00	10:47	5:23	95	4:01	332	4:23	8.00	44:30	5:33	98	17:42	362	18:58
Leichtathletikhalle	2.00	10:37	5:18	99	3:50	341	4:34	10.00	55:07	5:30	101	21:32	370	23:32