



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Grimmer, Thomas

00: 1716

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 54:49

00: 10.95 km/h

0000: 5:29 min/km

00000/000: 413 (of 637)

00000/0: 362 (of 493)

000000: 31:35

00000: 98(of 135)

0000000: 33:35

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde Langstrec	2.00	12:26	6:13	124	5:58	450	6:09	2.00	12:26	6:13	82	5:58	295	6:09	
Runde Langstrec	2.00	10:39	5:19	93	3:57	350	4:16	4.00	23:05	5:46	100	9:55	365	10:25	
Runde Langstrec	2.00	10:41	5:20	93	3:49	338	4:13	6.00	33:46	5:37	100	13:44	364	14:38	
Runde Langstrec	2.00	10:39	5:19	92	3:53	322	4:15	8.00	44:25	5:33	99	17:37	363	18:53	
Leichtathletikhal	2.00	10:24	5:12	88	3:37	314	4:21	10.00	54:49	5:28	98	21:14	362	23:14	