



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Wich-Heiter, Frank

Germania Georgenthal

1619

10.00 km

Vintage VDB Lauf

Senioren M40 (40-49 Jahre)

53:34

11.20 km/h

5:22 min/km

368 (of 637)

328 (of 493)

31:35

90(of 135)

33:35

Wich-Heiter, Frank

Wich-Heiter, Frank

Wich-Heiter, Frank

Wich-Heiter, Frank	km	min	min/km	-	-	min	min	Wich-Heiter, Frank	km	min	min/km	-	-	min	min
	km	min	min/km	-	-	min	min		km	min	min/km	-	-	min	min
Runde Langstrec	2.00	11:14	5:36	89	4:46	346	4:57	2.00	11:14	5:36	102	4:46	223	4:57	
Runde Langstrec	2.00	10:46	5:23	99	4:04	361	4:23	4.00	22:00	5:30	102	8:50	275	9:20	
Runde Langstrec	2.00	10:39	5:19	92	3:47	334	4:11	6.00	32:39	5:26	69	12:37	215	13:31	
Runde Langstrec	2.00	10:35	5:17	88	3:49	308	4:11	8.00	43:14	5:24	101	16:26	214	17:42	
Leichtathletikhal	2.00	10:20	5:10	86	3:33	308	4:17	10.00	53:34	5:21	90	19:59	328	21:59	