



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Frießleben, Robert

□□: Jena

□□: 1281

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 1:08:28

□□: 8.76 km/h

□□□□: 6:51 min/km

□□□□□/□□□: 621 (of 637)

□□□□□/□: 482 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 132(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	13:31	6:45	132	7:03	485	7:14	2.00	13:31	6:45	103	7:03	380	7:14
Runde Langstrec	2.00	13:04	6:31	133	6:22	486	6:41	4.00	26:35	6:38	103	13:25	380	13:55
Runde Langstrec	2.00	13:44	6:51	133	6:52	484	7:16	6.00	40:19	6:43	103	20:17	379	21:11
Runde Langstrec	2.00	14:26	7:13	133	7:40	483	8:02	8.00	54:45	6:50	133	27:57	487	29:13
Leichtathletikhal	2.00	13:43	6:51	132	6:56	480	7:40	10.00	1:08:28	6:50	132	34:53	482	36:53