



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Ludewig, Heiko

00: LTV Erfurt

00: 1385

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 33:35

00: 17.87 km/h

0000: 3:22 min/km

00000/000: 5 (of 637)

00000/0: 5 (of 493)

000000: 31:35

00000: 1(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	6:28	3:14	1	-	5	0:11	2.00	6:28	3:14	1	-	5	0:11	
Runde Langstrec	2.00	6:42	3:21	1	-	5	0:19	4.00	13:10	3:17	1	-	5	0:30	
Runde Langstrec	2.00	6:52	3:25	1	-	5	0:24	6.00	20:02	3:20	1	-	5	0:54	
Runde Langstrec	2.00	6:46	3:23	1	-	4	0:22	8.00	26:48	3:21	1	-	5	1:16	
Leichtathletikhal	2.00	6:47	3:23	1	-	5	0:44	10.00	33:35	3:21	1	-	5	2:00	