



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Knoll, Markus

□□: KS Sportsworld

□□: 1625

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:47

□□: 13.70 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 637)

□□□□□/□: 93 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 18(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:44	4:21	22	2:16	95	2:27	2.00	8:44	4:21	15	2:16	75	2:27	
Runde Langstrec	2.00	8:45	4:22	23	2:03	106	2:22	4.00	17:29	4:22	15	4:19	75	4:49	
Runde Langstrec	2.00	8:55	4:27	26	2:03	110	2:27	6.00	26:24	4:23	15	6:22	68	7:16	
Runde Langstrec	2.00	8:51	4:25	17	2:05	89	2:27	8.00	35:15	4:24	14	8:27	62	9:43	
Leichtathletikhal	2.00	8:32	4:15	15	1:45	86	2:29	10.00	43:47	4:22	18	10:12	93	12:12	