



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Krannich, Steffen

□□: Altenfeld

□□: 1603

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:54

□□: 13.36 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 124 (of 637)

□□□□□/□: 120 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 31(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:48	4:24	27	2:20	102	2:31	2.00	8:48	4:24	25	2:20	94	2:31
Runde Langstrec	2.00	8:49	4:24	28	2:07	119	2:26	4.00	17:37	4:24	25	4:27	104	4:57
Runde Langstrec	2.00	8:56	4:28	28	2:04	114	2:28	6.00	26:33	4:25	25	6:31	104	7:25
Runde Langstrec	2.00	9:13	4:36	32	2:27	130	2:49	8.00	35:46	4:28	24	8:58	103	10:14
Leichtathletikh	2.00	9:08	4:33	43	2:21	154	3:05	10.00	44:54	4:29	31	11:19	120	13:19