



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Krone, Holger

□□: 1.Erfurter Badmintonverein

□□: 1085

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:44

□□: 13.12 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 153 (of 637)

□□□□□/□: 147 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 41(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:54	4:27	31	2:26	113	2:37	2.00	8:54	4:27	34	2:26	98	2:37
Runde Langstrec	2.00	9:10	4:34	45	2:28	158	2:47	4.00	18:04	4:30	24	4:54	99	5:24
Runde Langstrec	2.00	9:13	4:36	39	2:21	148	2:45	6.00	27:17	4:32	24	7:15	99	8:09
Runde Langstrec	2.00	9:14	4:36	34	2:28	134	2:50	8.00	36:31	4:33	33	9:43	116	10:59
Leichtathletikhal	2.00	9:13	4:36	46	2:26	163	3:10	10.00	45:44	4:34	41	12:09	147	14:09