



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Bergmann, Michael

□□: Sömmerdaer Gipfelstürmer

□□: 1169

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:20

□□: 12.95 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 165 (of 637)

□□□□□/□: 159 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 45(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:43	4:51	53	3:15	202	3:26	2.00	9:43	4:51	41	3:15	151	3:26
Runde Langstrec	2.00	9:10	4:34	45	2:28	158	2:47	4.00	18:53	4:43	41	5:43	151	6:13
Runde Langstrec	2.00	9:14	4:36	43	2:22	152	2:46	6.00	28:07	4:41	41	8:05	151	8:59
Runde Langstrec	2.00	9:14	4:36	34	2:28	134	2:50	8.00	37:21	4:40	40	10:33	150	11:49
Leichtathletikhal	2.00	8:59	4:29	36	2:12	138	2:56	10.00	46:20	4:38	45	12:45	159	14:45