



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Hempel, Matthias

00: Triathlon-Club-Suhl

00: 1719

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 49:07

00: 12.22 km/h

0000: 4:55 min/km

00000/000: 232 (of 637)

00000/0: 217 (of 493)

000000: 31:35

00000: 64(of 135)

0000000: 33:35

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde Langstrec	2.00	9:59	4:59	60	3:31	224	3:42	2.00	9:59	4:59	95	3:31	350	3:42
Runde Langstrec	2.00	9:30	4:45	57	2:48	192	3:07	4.00	19:29	4:52	95	6:19	350	6:49
Runde Langstrec	2.00	9:52	4:56	63	3:00	224	3:24	6.00	29:21	4:53	95	9:19	349	10:13
Runde Langstrec	2.00	10:00	5:00	67	3:14	231	3:36	8.00	39:21	4:55	94	12:33	348	13:49
Leichtathletikhal	2.00	9:46	4:53	67	2:59	232	3:43	10.00	49:07	4:54	64	15:32	217	17:32