



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kallenbach, Sebastian

□□: Weimar

□□: 1332

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:42

□□: 12.58 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 195 (of 637)

□□□□□/□: 183 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 53(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:12	5:05	63	3:44	238	3:55	2.00	10:12	5:05	110	3:44	400	3:55	
Runde Langstrec	2.00	9:23	4:41	53	2:41	181	3:00	4.00	19:35	4:53	110	6:25	161	6:55	
Runde Langstrec	2.00	9:28	4:44	53	2:36	177	3:00	6.00	29:03	4:50	110	9:01	399	9:55	
Runde Langstrec	2.00	9:32	4:46	49	2:46	172	3:08	8.00	38:35	4:49	108	11:47	395	13:03	
Leichtathletikhal	2.00	9:07	4:33	42	2:20	153	3:04	10.00	47:42	4:46	53	14:07	183	16:07	