



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Krüger, Lars

□□: GutsMuths-Rennsteiglaufverein

□□: 1084

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:40

□□: 10.59 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 471 (of 637)

□□□□□/□: 403 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 113(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:22	5:41	93	4:54	362	5:05	2.00	11:22	5:41	118	4:54	344	5:05
Runde Langstrec	2.00	11:02	5:30	110	4:20	394	4:39	4.00	22:24	5:35	118	9:14	419	9:44
Runde Langstrec	2.00	11:19	5:39	115	4:27	406	4:51	6.00	33:43	5:37	99	13:41	363	14:35
Runde Langstrec	2.00	11:29	5:44	118	4:43	414	5:05	8.00	45:12	5:39	116	18:24	414	19:40
Leichtathletikhal	2.00	11:28	5:44	122	4:41	423	5:25	10.00	56:40	5:39	113	23:05	403	25:05