



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Held, Thoralf

□□: SSV ERFURT 02

□□: 1523

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:21

□□: 11.92 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□□: 268 (of 637)

□□□□□/□: 246 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 71(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:44	5:21	82	4:16	298	4:27	2.00	10:44	5:21	128	4:16	452	4:27
Runde Langstrec	2.00	9:53	4:56	71	3:11	250	3:30	4.00	20:37	5:09	128	7:27	452	7:57
Runde Langstrec	2.00	9:59	4:59	71	3:07	237	3:31	6.00	30:36	5:06	53	10:34	166	11:28
Runde Langstrec	2.00	10:00	5:00	67	3:14	231	3:36	8.00	40:36	5:04	125	13:48	446	15:04
Leichtathletikhal	2.00	9:45	4:52	65	2:58	230	3:42	10.00	50:21	5:02	71	16:46	246	18:46