



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Große, Dirk

□□: SG Athletico Büdelsdorf

□□: 1079

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:02

□□: 13.32 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 129 (of 637)

□□□□□/□: 125 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 33(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:27	4:13	16	1:59	75	2:10	2.00	8:27	4:13	129	1:59	455	2:10
Runde Langstrec	2.00	9:01	4:30	41	2:19	143	2:38	4.00	17:28	4:21	129	4:18	455	4:48
Runde Langstrec	2.00	9:16	4:38	45	2:24	158	2:48	6.00	26:44	4:27	129	6:42	454	7:36
Runde Langstrec	2.00	9:14	4:36	34	2:28	134	2:50	8.00	35:58	4:29	126	9:10	99	10:26
Leichtathletikh	2.00	9:04	4:31	38	2:17	147	3:01	10.00	45:02	4:30	33	11:27	125	13:27