



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Rudolph, Marcel

□□: SV Erfurt

□□: 1335

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:47

□□: 10.95 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 408 (of 637)

□□□□□/□: 358 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 97(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:45	5:52	109	5:17	402	5:28	2.00	11:45	5:52	64	5:17	218	5:28
Runde Langstrec	2.00	10:44	5:21	96	4:02	357	4:21	4.00	22:29	5:37	83	9:19	298	9:49
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	97	3:57	352	4:21	6.00	33:18	5:32	85	13:16	303	14:10
Runde Langstrec	2.00	10:48	5:24	96	4:02	334	4:24	8.00	44:06	5:30	127	17:18	393	18:34
Leichtathletikh	2.00	10:41	5:20	102	3:54	350	4:38	10.00	54:47	5:28	97	21:12	358	23:12