



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Zech, Roger

□□: LTZ Greußen

□□: 1687

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:14

□□: 11.06 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 388 (of 637)

□□□□□/□: 344 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 94(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:44	5:51	108	5:16	400	5:27	2.00	11:44	5:51	132	5:16	393	5:27
Runde Langstrec	2.00	10:34	5:16	91	3:52	332	4:11	4.00	22:18	5:34	69	9:08	243	9:38
Runde Langstrec	2.00	10:37	5:18	88	3:45	326	4:09	6.00	32:55	5:29	132	12:53	230	13:47
Runde Langstrec	2.00	10:40	5:19	93	3:54	323	4:16	8.00	43:35	5:26	129	16:47	277	18:03
Leichtathletikh	2.00	10:39	5:19	101	3:52	344	4:36	10.00	54:14	5:25	94	20:39	344	22:39