



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ludewig, Heiko

□□: LTV Erfurt

□□: 1385

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 33:35

□□: 17.87 km/h

□□□□: 3:22 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 637)

□□□□□/□: 5 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 1(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	6:28	3:14	1	-	5	0:11	2.00	6:28	3:14	1	-	5	0:11	
Runde Langstrec	2.00	6:42	3:21	1	-	5	0:19	4.00	13:10	3:17	1	-	5	0:30	
Runde Langstrec	2.00	6:52	3:25	1	-	5	0:24	6.00	20:02	3:20	1	-	5	0:54	
Runde Langstrec	2.00	6:46	3:23	1	-	4	0:22	8.00	26:48	3:21	1	-	5	1:16	
Leichtathletikhal	2.00	6:47	3:23	1	-	5	0:44	10.00	33:35	3:21	1	-	5	2:00	