



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Münch, Heiko

□□: sc Impuls Erfurt

□□: 1322

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 40:57

□□: 14.65 km/h

□□□□: 4:06 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 637)

□□□□□/□: 48 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 7(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:52	3:55	7	1:24	42	1:35	2.00	7:52	3:55	5	1:24	31	1:35	
Runde Langstrec	2.00	8:04	4:01	7	1:22	46	1:41	4.00	15:56	3:59	5	2:46	31	3:16	
Runde Langstrec	2.00	8:17	4:08	8	1:25	46	1:49	6.00	24:13	4:02	5	4:11	31	5:05	
Runde Langstrec	2.00	8:26	4:13	8	1:40	51	2:02	8.00	32:39	4:04	4	5:51	30	7:07	
Leichtathletikh	2.00	8:18	4:09	10	1:31	66	2:15	10.00	40:57	4:05	7	7:22	48	9:22	