



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Meier, Steffen

□□□: 39:43

□□: 1646

□□: 15.11 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 35 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 34 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 4(of 135)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	7:36	3:47	4	1:08	33	1:19	2.00	7:36	3:47	8	1:08	28	1:19	
Runde Langstrec	2.00	7:58	3:59	5	1:16	41	1:35	4.00	15:34	3:53	8	2:24	49	2:54	
Runde Langstrec	2.00	8:03	4:01	4	1:11	32	1:35	6.00	23:37	3:56	8	3:35	49	4:29	
Runde Langstrec	2.00	8:08	4:03	4	1:22	37	1:44	8.00	31:45	3:58	7	4:57	48	6:13	
Leichtathletikh	2.00	7:58	3:59	6	1:11	42	1:55	10.00	39:43	3:58	4	6:08	34	8:08	