



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Rinke, Jörn

□□: TSV 1880 Gera Zwötzen

□□: 1568

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:30

□□: 13.79 km/h

□□□□: 4:21 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 637)

□□□□□/□: 85 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 16(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:36	4:17	20	2:08	84	2:19	2.00	8:36	4:17	17	2:08	82	2:19
Runde Langstrec	2.00	8:28	4:14	12	1:46	66	2:05	4.00	17:04	4:15	17	3:54	86	4:24
Runde Langstrec	2.00	8:42	4:20	17	1:50	81	2:14	6.00	25:46	4:17	17	5:44	86	6:38
Runde Langstrec	2.00	8:51	4:25	17	2:05	89	2:27	8.00	34:37	4:19	16	7:49	85	9:05
Leichtathletikh	2.00	8:53	4:26	30	2:06	129	2:50	10.00	43:30	4:20	16	9:55	85	11:55