



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sparbrod, Jörg

□□: Erfurt

□□: 1437

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:08

□□: 13.91 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□□: 77 (of 637)

□□□□□/□: 75 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 12(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:44	4:21	22	2:16	95	2:27	2.00	8:44	4:21	15	2:16	75	2:27
Runde Langstrec	2.00	8:37	4:18	17	1:55	79	2:14	4.00	17:21	4:20	19	4:11	89	4:41
Runde Langstrec	2.00	8:41	4:20	16	1:49	80	2:13	6.00	26:02	4:20	11	6:00	64	6:54
Runde Langstrec	2.00	8:49	4:24	15	2:03	81	2:25	8.00	34:51	4:21	18	8:03	88	9:19
Leichtathletikh	2.00	8:17	4:08	9	1:30	64	2:14	10.00	43:08	4:18	12	9:33	75	11:33