



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Seehof, Frank

□□: SV 1922 Thamsbrück

□□: 1620

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:24

□□: 13.22 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 637)

□□□□□/□: 139 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 40(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:56	4:28	34	2:28	119	2:39	2.00	8:56	4:28	21	2:28	92	2:39
Runde Langstrec	2.00	9:04	4:31	42	2:22	149	2:41	4.00	18:00	4:30	21	4:50	87	5:20
Runde Langstrec	2.00	9:09	4:34	34	2:17	137	2:41	6.00	27:09	4:31	21	7:07	92	8:01
Runde Langstrec	2.00	9:16	4:38	37	2:30	139	2:52	8.00	36:25	4:33	20	9:37	91	10:53
Leichtathletikhal	2.00	8:59	4:29	36	2:12	138	2:56	10.00	45:24	4:32	40	11:49	139	13:49