



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Stengel, Alexander

□□: LTV Erfurt

□□: 1270

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:21

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 142 (of 637)

□□□□□/□: 137 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 39(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:14	4:36	40	2:46	152	2:57	2.00	9:14	4:36	24	2:46	99	2:57
Runde Langstrec	2.00	8:50	4:25	29	2:08	122	2:27	4.00	18:04	4:30	24	4:54	99	5:24
Runde Langstrec	2.00	9:13	4:36	39	2:21	148	2:45	6.00	27:17	4:32	24	7:15	99	8:09
Runde Langstrec	2.00	9:13	4:36	32	2:27	130	2:49	8.00	36:30	4:33	23	9:42	98	10:58
Leichtathletikhal	2.00	8:51	4:25	29	2:04	124	2:48	10.00	45:21	4:32	39	11:46	137	13:46