



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Wolfram, Falko

□□: RV-Elxleben

□□: 1165

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:29

□□: 12.91 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□□□□/□□□: 172 (of 637)

□□□□□/□: 165 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 49(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:48	4:24	27	2:20	102	2:31	2.00	8:48	4:24	25	2:20	94	2:31
Runde Langstrec	2.00	9:11	4:35	48	2:29	164	2:48	4.00	17:59	4:29	40	4:49	148	5:19
Runde Langstrec	2.00	9:24	4:42	50	2:32	169	2:56	6.00	27:23	4:33	40	7:21	148	8:15
Runde Langstrec	2.00	9:41	4:50	54	2:55	186	3:17	8.00	37:04	4:38	39	10:16	147	11:32
Leichtathletikh	2.00	9:25	4:42	54	2:38	189	3:22	10.00	46:29	4:38	49	12:54	165	14:54