



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sachse, Michael

□□: HSV Weimar Triathlon

□□: 1316

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:41

□□: 12.85 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□□: 174 (of 637)

□□□□□/□: 167 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 50(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:36	4:47	50	3:08	192	3:19	2.00	9:36	4:47	56	3:08	201	3:19
Runde Langstrec	2.00	9:18	4:39	52	2:36	173	2:55	4.00	18:54	4:43	56	5:44	190	6:14
Runde Langstrec	2.00	9:13	4:36	39	2:21	148	2:45	6.00	28:07	4:41	41	8:05	151	8:59
Runde Langstrec	2.00	9:17	4:38	39	2:31	143	2:53	8.00	37:24	4:40	55	10:36	199	11:52
Leichtathletikhal	2.00	9:17	4:38	48	2:30	170	3:14	10.00	46:41	4:40	50	13:06	167	15:06