



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Röhner, Andreas

□□: Erlau

□□: 1294

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:10

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 233 (of 637)

□□□□□/□: 218 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 65(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:10	4:34	38	2:42	142	2:53	2.00	9:10	4:34	61	2:42	106	2:53
Runde Langstrec	2.00	9:48	4:54	68	3:06	233	3:25	4.00	18:58	4:44	61	5:48	209	6:18
Runde Langstrec	2.00	10:10	5:04	75	3:18	258	3:42	6.00	29:08	4:51	61	9:06	208	10:00
Runde Langstrec	2.00	10:16	5:08	76	3:30	262	3:52	8.00	39:24	4:55	60	12:36	172	13:52
Leichtathletikh	2.00	9:46	4:53	67	2:59	232	3:43	10.00	49:10	4:54	65	15:35	218	17:35