



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Daniel, Michael

□□: The Running Dads

□□: 1141

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:02

□□: 11.31 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 353 (of 637)

□□□□□/□: 315 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 85(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:43	5:51	106	5:15	397	5:26	2.00	11:43	5:51	63	5:15	212	5:26	
Runde Langstrec	2.00	10:22	5:11	86	3:40	310	3:59	4.00	22:05	5:31	63	8:55	212	9:25	
Runde Langstrec	2.00	10:28	5:14	86	3:36	310	4:00	6.00	32:33	5:25	63	12:31	211	13:25	
Runde Langstrec	2.00	10:24	5:12	80	3:38	279	4:00	8.00	42:57	5:22	62	16:09	210	17:25	
Leichtathletikhal	2.00	10:05	5:02	81	3:18	276	4:02	10.00	53:02	5:18	85	19:27	315	21:27	