



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Gunkel, Sven

□□: Rehestädt

□□: 1073

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:54

□□: 11.56 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 312 (of 637)

□□□□□/□: 281 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 77(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:24	5:12	70	3:56	257	4:07	2.00	10:24	5:12	59	3:56	180	4:07	
Runde Langstrec	2.00	10:07	5:03	75	3:25	269	3:44	4.00	20:31	5:07	67	7:21	178	7:51	
Runde Langstrec	2.00	10:22	5:11	82	3:30	288	3:54	6.00	30:53	5:08	67	10:51	213	11:45	
Runde Langstrec	2.00	10:34	5:16	87	3:48	307	4:10	8.00	41:27	5:10	66	14:39	233	15:55	
Leichtathletikh	2.00	10:27	5:13	89	3:40	319	4:24	10.00	51:54	5:11	77	18:19	281	20:19	