



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Stange, Mario

□□: GMLR

□□: 1069

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:26

□□: 11.23 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 365 (of 637)

□□□□□/□: 325 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 89(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:41	5:50	105	5:13	393	5:24	2.00	11:41	5:50	68	5:13	237	5:24
Runde Langstrec	2.00	10:21	5:10	83	3:39	305	3:58	4.00	22:02	5:30	68	8:52	237	9:22
Runde Langstrec	2.00	10:22	5:11	82	3:30	288	3:54	6.00	32:24	5:23	68	12:22	236	13:16
Runde Langstrec	2.00	10:32	5:15	85	3:46	300	4:08	8.00	42:56	5:21	67	16:08	235	17:24
Leichtathletikhal	2.00	10:30	5:15	92	3:43	326	4:27	10.00	53:26	5:20	89	19:51	325	21:51