



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Köbis, Uwe

□□: SV Empor Walschleben e.V.

□□: 1091

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:36

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 467 (of 637)

□□□□□/□: 400 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 112(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:54	5:57	115	5:26	416	5:37	2.00	11:54	5:57	74	5:26	257	5:37
Runde Langstrec	2.00	11:20	5:40	117	4:38	420	4:57	4.00	23:14	5:48	74	10:04	257	10:34
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	106	4:08	374	4:32	6.00	34:14	5:42	74	14:12	256	15:06
Runde Langstrec	2.00	11:14	5:36	108	4:28	384	4:50	8.00	45:28	5:41	73	18:40	255	19:56
Leichtathletikh	2.00	11:08	5:33	110	4:21	391	5:05	10.00	56:36	5:39	112	23:01	400	25:01