



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Röhr, Ronald

□□: SV Fortuna Singen

□□: 1572

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 55:01

□□: 10.91 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 421 (of 637)

□□□□□/□: 369 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 100(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:12	6:05	119	5:44	435	5:55	2.00	12:12	6:05	84	5:44	301	5:55
Runde Langstrec	2.00	10:23	5:11	87	3:41	314	4:00	4.00	22:35	5:38	84	9:25	301	9:55
Runde Langstrec	2.00	10:38	5:18	90	3:46	329	4:10	6.00	33:13	5:32	84	13:11	300	14:05
Runde Langstrec	2.00	10:54	5:27	100	4:08	349	4:30	8.00	44:07	5:30	83	17:19	299	18:35
Leichtathletikhal	2.00	10:54	5:27	106	4:07	370	4:51	10.00	55:01	5:30	100	21:26	369	23:26