



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Herzer, Heiko

□□: Arnstadt

□□: 1152

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:04

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 443 (of 637)

□□□□□/□: 385 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 107(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:18	5:39	91	4:50	355	5:01	2.00	11:18	5:39	85	4:50	304	5:01
Runde Langstrec	2.00	10:54	5:27	106	4:12	380	4:31	4.00	22:12	5:32	85	9:02	304	9:32
Runde Langstrec	2.00	11:06	5:32	108	4:14	386	4:38	6.00	33:18	5:32	85	13:16	303	14:10
Runde Langstrec	2.00	11:25	5:42	115	4:39	405	5:01	8.00	44:43	5:35	84	17:55	301	19:11
Leichtathletikh	2.00	11:21	5:40	120	4:34	417	5:18	10.00	56:04	5:36	107	22:29	385	24:29