



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Münchgesang, Ricardo

□□: Fitnesscrew Erfurt-Auf-Achse

□□: 1076

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:50

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 477 (of 637)

□□□□□/□: 407 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 114(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:26	5:43	94	4:58	364	5:09	2.00	11:26	5:43	87	4:58	313	5:09
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	109	4:18	389	4:37	4.00	22:26	5:36	87	9:16	313	9:46
Runde Langstrec	2.00	11:27	5:43	118	4:35	416	4:59	6.00	33:53	5:38	87	13:51	312	14:45
Runde Langstrec	2.00	11:38	5:48	120	4:52	421	5:14	8.00	45:31	5:41	86	18:43	311	19:59
Leichtathletikh	2.00	11:19	5:39	119	4:32	416	5:16	10.00	56:50	5:41	114	23:15	407	25:15