



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ 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 | |