



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Meier, Marco

□□: Ultrarunner-Team

□□: 1622

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:52

□□: 10.55 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 479 (of 637)

□□□□□/□: 409 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 115(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:19	5:39	92	4:51	356	5:02	2.00	11:19	5:39	89	4:51	318	5:02
Runde Langstrec	2.00	11:13	5:36	115	4:31	411	4:50	4.00	22:32	5:38	89	9:22	318	9:52
Runde Langstrec	2.00	11:30	5:45	119	4:38	422	5:02	6.00	34:02	5:40	89	14:00	317	14:54
Runde Langstrec	2.00	11:47	5:53	121	5:01	426	5:23	8.00	45:49	5:43	88	19:01	260	20:17
Leichtathletikhal	2.00	11:03	5:31	108	4:16	385	5:00	10.00	56:52	5:41	115	23:17	409	25:17