



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schirmbacher, André

□□: Erfurt

□□: 1153

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 55:51

□□: 10.74 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 438 (of 637)

□□□□□/□: 382 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 106(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:31	5:45	97	5:03	370	5:14	2.00	11:31	5:45	79	5:03	155	5:14
Runde Langstrec	2.00	10:38	5:18	92	3:56	344	4:15	4.00	22:09	5:32	90	8:59	284	9:29
Runde Langstrec	2.00	11:07	5:33	109	4:15	389	4:39	6.00	33:16	5:32	90	13:14	323	14:08
Runde Langstrec	2.00	11:20	5:40	111	4:34	395	4:56	8.00	44:36	5:34	89	17:48	322	19:04
Leichtathletikhaf	2.00	11:15	5:37	116	4:28	411	5:12	10.00	55:51	5:35	106	22:16	382	24:16