



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kroschel, Ralf-Peter

□□: Erfurt

□□: 1289

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:40

□□: 10.98 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 404 (of 637)

□□□□□/□: 356 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 96(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:32	5:15	74	4:04	268	4:15	2.00	10:32	5:15	91	4:04	261	4:15
Runde Langstrec	2.00	10:44	5:21	96	4:02	357	4:21	4.00	21:16	5:18	91	8:06	333	8:36
Runde Langstrec	2.00	10:59	5:29	104	4:07	369	4:31	6.00	32:15	5:22	91	12:13	332	13:07
Runde Langstrec	2.00	11:12	5:35	107	4:26	382	4:48	8.00	43:27	5:25	90	16:39	229	17:55
Leichtathletikh	2.00	11:13	5:36	114	4:26	406	5:10	10.00	54:40	5:28	96	21:05	356	23:05