



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Hempel, Matthias

□□: Triathlon-Club-Suhl

□□: 1719

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:07

□□: 12.22 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 232 (of 637)

□□□□□/□: 217 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 64(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:59	4:59	60	3:31	224	3:42	2.00	9:59	4:59	95	3:31	350	3:42
Runde Langstrec	2.00	9:30	4:45	57	2:48	192	3:07	4.00	19:29	4:52	95	6:19	350	6:49
Runde Langstrec	2.00	9:52	4:56	63	3:00	224	3:24	6.00	29:21	4:53	95	9:19	349	10:13
Runde Langstrec	2.00	10:00	5:00	67	3:14	231	3:36	8.00	39:21	4:55	94	12:33	348	13:49
Leichtathletikhal	2.00	9:46	4:53	67	2:59	232	3:43	10.00	49:07	4:54	64	15:32	217	17:32