



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Siegling, Michael

□□: GutsMuts Rennsteiglaufverein

□□: 1081

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 55:45

□□: 10.76 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 435 (of 637)

□□□□□/□: 379 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 105(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:23	6:11	121	5:55	442	6:06	2.00	12:23	6:11	97	5:55	357	6:06
Runde Langstrec	2.00	10:54	5:27	106	4:12	380	4:31	4.00	23:17	5:49	97	10:07	357	10:37
Runde Langstrec	2.00	10:48	5:24	96	3:56	348	4:20	6.00	34:05	5:40	97	14:03	356	14:57
Runde Langstrec	2.00	10:59	5:29	102	4:13	357	4:35	8.00	45:04	5:38	96	18:16	355	19:32
Leichtathletikh	2.00	10:41	5:20	102	3:54	350	4:38	10.00	55:45	5:34	105	22:10	379	24:10