



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Grimmer, Thomas

□□□: 54:49

□□: 1716

□□: 10.95 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 413 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 362 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 98(of 135)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:26	6:13	124	5:58	450	6:09	2.00	12:26	6:13	82	5:58	295	6:09
Runde Langstrec	2.00	10:39	5:19	93	3:57	350	4:16	4.00	23:05	5:46	100	9:55	365	10:25
Runde Langstrec	2.00	10:41	5:20	93	3:49	338	4:13	6.00	33:46	5:37	100	13:44	364	14:38
Runde Langstrec	2.00	10:39	5:19	92	3:53	322	4:15	8.00	44:25	5:33	99	17:37	363	18:53
Leichtathletikh	2.00	10:24	5:12	88	3:37	314	4:21	10.00	54:49	5:28	98	21:14	362	23:14