



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Koch, Stefan

□□: SC Fortuna Erfurt 96

□□: 1698

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:48

□□: 11.81 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 283 (of 637)

□□□□□/□: 257 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 74(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:36	5:17	75	4:08	276	4:19	2.00	10:36	5:17	101	4:08	185	4:19	
Runde Langstrec	2.00	9:52	4:56	70	3:10	246	3:29	4.00	20:28	5:06	101	7:18	166	7:48	
Runde Langstrec	2.00	9:56	4:58	69	3:04	233	3:28	6.00	30:24	5:03	101	10:22	176	11:16	
Runde Langstrec	2.00	9:54	4:57	64	3:08	214	3:30	8.00	40:18	5:02	100	13:30	364	14:46	
Leichtathletikh	2.00	10:30	5:15	92	3:43	326	4:27	10.00	50:48	5:04	74	17:13	257	19:13	