



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Wich-Heiter, Frank

□□: Germania Georgenthal

□□: 1619

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:34

□□: 11.20 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 368 (of 637)

□□□□□/□: 328 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 90(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:14	5:36	89	4:46	346	4:57	2.00	11:14	5:36	102	4:46	223	4:57
Runde Langstrec	2.00	10:46	5:23	99	4:04	361	4:23	4.00	22:00	5:30	102	8:50	275	9:20
Runde Langstrec	2.00	10:39	5:19	92	3:47	334	4:11	6.00	32:39	5:26	69	12:37	215	13:31
Runde Langstrec	2.00	10:35	5:17	88	3:49	308	4:11	8.00	43:14	5:24	101	16:26	214	17:42
Leichtathletikhal	2.00	10:20	5:10	86	3:33	308	4:17	10.00	53:34	5:21	90	19:59	328	21:59