



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Dahl, Matthias

□□: Ermstedt

□□: 1093

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:58

□□: 11.55 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 314 (of 637)

□□□□□/□: 282 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 78(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:45	5:52	109	5:17	402	5:28	2.00	11:45	5:52	64	5:17	218	5:28
Runde Langstrec	2.00	10:13	5:06	78	3:31	289	3:50	4.00	21:58	5:29	64	8:48	218	9:18
Runde Langstrec	2.00	10:05	5:02	73	3:13	247	3:37	6.00	32:03	5:20	64	12:01	217	12:55
Runde Langstrec	2.00	10:00	5:00	67	3:14	231	3:36	8.00	42:03	5:15	63	15:15	216	16:31
Leichtathletikhal	2.00	9:55	4:57	73	3:08	259	3:52	10.00	51:58	5:11	78	18:23	282	20:23