



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Jentsch, Andre

□□: ILB-Graakjaer

□□: 1531

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:16

□□: 13.25 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 138 (of 637)

□□□□□/□: 132 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 35(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

Runde	2.00	8:15	4:07	11	1:47	64	1:58	2.00	8:15	4:07	66	1:47	116	1:58
	km	min	min/km	-	-	km	km	km	min	min/km	-	-	km	km
Runde Langstrecke	2.00	8:45	4:22	23	2:03	106	2:22	4.00	17:00	4:15	66	3:50	140	4:20
Runde Langstrecke	2.00	9:09	4:34	34	2:17	137	2:41	6.00	26:09	4:21	66	6:07	231	7:01
Runde Langstrecke	2.00	9:22	4:41	44	2:36	158	2:58	8.00	35:31	4:26	65	8:43	93	9:59
Leichtathletikhalle	2.00	9:45	4:52	65	2:58	230	3:42	10.00	45:16	4:31	35	11:41	132	13:41