



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Prescher, Frank

USV Erfurt

1154

10.00 km

Vintage VDB Lauf

Senioren M40 (40-49 Jahre)

56:30

10.62 km/h

5:39 min/km

462 (of 637)

395 (of 493)

31:35

111(of 135)

33:35

Prescher, Frank

USV Erfurt

1154

	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
Runde Langstrec	2.00	11:02	5:30	86	4:34	323	4:45	2.00	11:02	5:30	73	4:34	253	4:45
Runde Langstrec	2.00	11:02	5:30	110	4:20	394	4:39	4.00	22:04	5:30	73	8:54	253	9:24
Runde Langstrec	2.00	11:41	5:50	123	4:49	433	5:13	6.00	33:45	5:37	73	13:43	251	14:37
Runde Langstrec	2.00	11:34	5:46	119	4:48	417	5:10	8.00	45:19	5:39	72	18:31	251	19:47
Leichtathletikhal	2.00	11:11	5:35	112	4:24	400	5:08	10.00	56:30	5:39	111	22:55	395	24:55