



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Dell, Uwe

□□: 1662

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:35

□□: 11.63 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 305 (of 637)

□□□□□/□: 274 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 76(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

項目	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
	km	時間	min/km	-	-	時間	時間	km	時間	min/km	-	-	時間	時間
Runde Langstrecke	2.00	10:25	5:12	72	3:57	262	4:08	2.00	10:25	5:12	104	3:57	91	4:08
Runde Langstrecke	2.00	10:05	5:02	74	3:23	266	3:42	4.00	20:30	5:07	104	7:20	381	7:50
Runde Langstrecke	2.00	10:09	5:04	74	3:17	256	3:41	6.00	30:39	5:06	104	10:37	380	11:31
Runde Langstrecke	2.00	10:19	5:09	79	3:33	273	3:55	8.00	40:58	5:07	69	14:10	245	15:26
Leichtathletikhalle	2.00	10:37	5:18	99	3:50	341	4:34	10.00	51:35	5:09	76	18:00	274	20:00