



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Dalbert, Frank

□□: Chaosteam - RSL

□□: 1217

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:55

□□: 11.13 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 378 (of 637)

□□□□□/□: 336 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 92(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:28	5:14	73	4:00	265	4:11	2.00	10:28	5:14	108	4:00	205	4:11
Runde Langstrec	2.00	10:48	5:24	101	4:06	365	4:25	4.00	21:16	5:18	91	8:06	333	8:36
Runde Langstrec	2.00	10:58	5:29	103	4:06	366	4:30	6.00	32:14	5:22	108	12:12	227	13:06
Runde Langstrec	2.00	11:05	5:32	105	4:19	371	4:41	8.00	43:19	5:24	106	16:31	386	17:47
Leichtathletikhal	2.00	10:36	5:17	98	3:49	339	4:33	10.00	53:55	5:23	92	20:20	336	22:20