



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Albrecht, Dirk

□□: Worbis

□□: 1333

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:03

□□: 11.31 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 355 (of 637)

□□□□□/□: 317 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 87(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:22	5:11	69	3:54	256	4:05	2.00	10:22	5:11	125	3:54	446	4:05	
Runde Langstrec	2.00	10:21	5:10	83	3:39	305	3:58	4.00	20:43	5:10	125	7:33	446	8:03	
Runde Langstrec	2.00	10:44	5:21	94	3:52	340	4:16	6.00	31:27	5:14	125	11:25	320	12:19	
Runde Langstrec	2.00	10:51	5:25	97	4:05	341	4:27	8.00	42:18	5:17	123	15:30	242	16:46	
Leichtathletikh	2.00	10:45	5:22	105	3:58	361	4:42	10.00	53:03	5:18	87	19:28	317	21:28	