



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Welke, Jens

Lauffreunde Lossatal

1317

10.00 km

Vintage VDB Lauf

Senioren M40 (40-49 Jahre)

40:58

14.65 km/h

4:06 min/km

51 (of 637)

49 (of 493)

31:35

8(of 135)

33:35

Welke, Jens

Lauffreunde Lossatal

1317

Runde	km	min/km	-	-	min	km	km	min/km	-	-	min	km		
	km	min/km	-	-	min	km	min/km	-	-	min	km			
Runde Langstrecke	2.00	8:08	4:03	9	1:40	56	1:51	2.00	8:08	4:03	10	1:40	51	1:51
Runde Langstrecke	2.00	8:08	4:03	8	1:26	50	1:45	4.00	16:16	4:03	10	3:06	58	3:36
Runde Langstrecke	2.00	8:16	4:08	7	1:24	45	1:48	6.00	24:32	4:05	10	4:30	58	5:24
Runde Langstrecke	2.00	8:15	4:07	7	1:29	48	1:51	8.00	32:47	4:05	9	5:59	57	7:15
Leichtathletikhalle	2.00	8:11	4:05	8	1:24	54	2:08	10.00	40:58	4:05	8	7:23	49	9:23