



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

□□□□

□□□□

□□□

Runde	km	min	km	min	km	min	km	km	min	km	min	km	min	km	min
	km	min	km	min	km	min	km	km	min	km	min	km	min	km	min
Runde Langstrec	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 Langstrec	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 Langstrec	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 Langstrec	2.00	10:19	5:09	79	3:33	273	3:55	8.00	40:58	5:07	69	14:10	245	15:26	
Leichtathletikhal	2.00	10:37	5:18	99	3:50	341	4:34	10.00	51:35	5:09	76	18:00	274	20:00	