



# 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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	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 Langstrec	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 Langstrec	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 Langstrec	2.00	8:15	4:07	7	1:29	48	1:51	8.00	32:47	4:05	9	5:59	57	7:15	
Leichtathletikh	2.00	8:11	4:05	8	1:24	54	2:08	10.00	40:58	4:05	8	7:23	49	9:23	