



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Panse, Jens

□□: USV Erfurt

□□: 1296

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:43

□□: 13.42 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 637)

□□□□□/□: 113 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 26(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:40	4:19	21	2:12	91	2:23	2.00	8:40	4:19	35	2:12	110	2:23
Runde Langstrec	2.00	8:50	4:25	29	2:08	122	2:27	4.00	17:30	4:22	35	4:20	133	4:50
Runde Langstrec	2.00	9:07	4:33	33	2:15	133	2:39	6.00	26:37	4:26	35	6:35	133	7:29
Runde Langstrec	2.00	9:16	4:38	37	2:30	139	2:52	8.00	35:53	4:29	34	9:05	132	10:21
Leichtathletikhal	2.00	8:50	4:25	28	2:03	120	2:47	10.00	44:43	4:28	26	11:08	113	13:08