



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Adloff, Jens

□□: Erfurt

□□: 1357

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:17

□□: 12.69 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 187 (of 637)

□□□□□/□: 177 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 52(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:26	4:43	45	2:58	175	3:09	2.00	9:26	4:43	16	2:58	83	3:09
Runde Langstrec	2.00	9:10	4:34	45	2:28	158	2:47	4.00	18:36	4:39	30	5:26	113	5:56
Runde Langstrec	2.00	9:26	4:43	51	2:34	174	2:58	6.00	28:02	4:40	45	8:00	164	8:54
Runde Langstrec	2.00	9:47	4:53	60	3:01	200	3:23	8.00	37:49	4:43	44	11:01	163	12:17
Leichtathletikh	2.00	9:28	4:44	55	2:41	195	3:25	10.00	47:17	4:43	52	13:42	177	15:42