



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Räthel, Jens

□□: SSV Erfurt 02 e.V.

□□: 1208

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:51

□□: 11.80 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 288 (of 637)

□□□□□/□: 261 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 49(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:03	4:31	13	1:07	127	2:46	2.00	9:03	4:31	98		476	2:46
Runde Langstrec	2.00	9:51	4:55	45	1:34	242	3:28	4.00	18:54	4:43	98		190	6:14
Runde Langstrec	2.00	10:25	5:12	64	1:58	302	3:57	6.00	29:19	4:53	97		189	10:11
Runde Langstrec	2.00	10:48	5:24	73	2:17	334	4:24	8.00	40:07	5:00	97		188	14:35
Leichtathletikhal	2.00	10:44	5:21	73	2:31	356	4:41	10.00	50:51	5:05	49	9:19	261	19:16