



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Hantzsch, Helmut

□□: Eisenach

□□: 1262

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 45:37

□□: 13.15 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 150 (of 637)

□□□□□/□: 144 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 2(of 24)

□□□□□□□: 43:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:54	4:27	2	0:26	113	2:37	2.00	8:54	4:27	13		98	2:37
Runde Langstrec	2.00	9:12	4:35	2	0:25	166	2:49	4.00	18:06	4:31	13		98	5:26
Runde Langstrec	2.00	9:06	4:32	2	0:10	128	2:38	6.00	27:12	4:31	13		93	8:04
Runde Langstrec	2.00	9:14	4:36	2	0:15	134	2:50	8.00	36:26	4:33	12		90	10:54
Leichtathletikhal	2.00	9:11	4:35	2	0:23	160	3:08	10.00	45:37	4:33	2	1:39	144	14:02