



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Mölders, Martin

□□: SV Arnstadt 09

□□: 1624

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 46:00

□□: 13.04 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 156 (of 637)

□□□□□/□: 150 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 14(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:04	4:31	14	1:08	128	2:47	2.00	9:04	4:31	17		125	2:47
Runde Langstrec	2.00	9:11	4:35	19	0:54	164	2:48	4.00	18:15	4:33	17		117	5:35
Runde Langstrec	2.00	9:19	4:39	18	0:52	162	2:51	6.00	27:34	4:35	17		153	8:26
Runde Langstrec	2.00	9:20	4:40	17	0:49	154	2:56	8.00	36:54	4:36	17		152	11:22
Leichtathletikhal	2.00	9:06	4:32	16	0:53	149	3:03	10.00	46:00	4:35	14	4:28	150	14:25