



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Golombek, Manfred

□□: Berlin-Müggelheim

□□: 1240

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:04

□□: 11.98 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 260 (of 637)

□□□□□/□: 240 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 42(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:28	5:14	52	2:32	265	4:11	2.00	10:28	5:14	35	0:23	205	4:11
Runde Langstrec	2.00	9:46	4:53	38	1:29	226	3:23	4.00	20:14	5:03	35		205	7:34
Runde Langstrec	2.00	9:58	4:59	38	1:31	234	3:30	6.00	30:12	5:01	34		204	11:04
Runde Langstrec	2.00	10:02	5:00	40	1:31	236	3:38	8.00	40:14	5:01	34		203	14:42
Leichtathletikhal	2.00	9:50	4:55	40	1:37	245	3:47	10.00	50:04	5:00	42	8:32	240	18:29