



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Gries, Karsten

□□: Sömmerdaer Gipfelstürmer

□□: 1170

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 46:20

□□: 12.95 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 167 (of 637)

□□□□□/□: 159 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 17(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:43	4:51	32	1:47	202	3:26	2.00	9:43	4:51	24		151	3:26
Runde Langstrec	2.00	9:10	4:34	16	0:53	158	2:47	4.00	18:53	4:43	36		151	6:13
Runde Langstrec	2.00	9:14	4:36	15	0:47	152	2:46	6.00	28:07	4:41	35		151	8:59
Runde Langstrec	2.00	9:13	4:36	14	0:42	130	2:49	8.00	37:20	4:40	35		208	11:48
Leichtathletikhal	2.00	9:00	4:30	14	0:47	140	2:57	10.00	46:20	4:38	17	4:48	159	14:45