



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Koch, Thomas

00: LAC Team Eichsfeld

00: 1680

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 51:02

00: 11.76 km/h

0000: 5:06 min/km

00000/000: 293 (of 637)

00000/0: 266 (of 493)

000000: 31:35

00000: 52(of 103)

0000000: 41:32

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde Langstrec	2.00	11:14	5:36	77	3:18	346	4:57	2.00	11:14	5:36	40	1:09	223	4:57	
Runde Langstrec	2.00	10:11	5:05	55	1:54	280	3:48	4.00	21:25	5:21	40	1:08	223	8:45	
Runde Langstrec	2.00	10:00	5:00	40	1:33	239	3:32	6.00	31:25	5:14	39	0:56	222	12:17	
Runde Langstrec	2.00	9:55	4:57	35	1:24	215	3:31	8.00	41:20	5:10	38	0:35	176	15:48	
Leichtathletikh	2.00	9:42	4:50	36	1:29	221	3:39	10.00	51:02	5:06	52	9:30	266	19:27	