



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Gerhardt, Lutz

□□: LG Klaus und Lutz

□□: 1120

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 53:51

□□: 11.14 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 375 (of 637)

□□□□□/□: 334 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 9(of 24)

□□□□□□□: 43:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:45	5:52	15	3:17	402	5:28	2.00	11:45	5:52	21	1:03	218	5:28
Runde Langstrec	2.00	10:35	5:17	8	1:48	336	4:12	4.00	22:20	5:34	21	1:17	231	9:40
Runde Langstrec	2.00	10:35	5:17	8	1:39	319	4:07	6.00	32:55	5:29	21	1:28	230	13:47
Runde Langstrec	2.00	10:32	5:15	7	1:33	300	4:08	8.00	43:27	5:25	20	1:23	229	17:55
Leichtathletikhal	2.00	10:24	5:12	7	1:36	314	4:21	10.00	53:51	5:23	9	9:53	334	22:16