



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schermesser, Jürgen

□□: speedy hares

□□: 1175

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:09

□□: 11.51 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 317 (of 637)

□□□□□/□: 285 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 58(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:36	5:17	54	2:40	276	4:19	2.00	10:36	5:17	29	0:31	185	4:19
Runde Langstrec	2.00	10:22	5:11	63	2:05	310	3:59	4.00	20:58	5:14	43	0:41	239	8:18
Runde Langstrec	2.00	10:25	5:12	64	1:58	302	3:57	6.00	31:23	5:13	42	0:54	238	12:15
Runde Langstrec	2.00	10:23	5:11	57	1:52	278	3:59	8.00	41:46	5:13	42	1:01	237	16:14
Leichtathletikhal	2.00	10:23	5:11	63	2:10	313	4:20	10.00	52:09	5:12	58	10:37	285	20:34