



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Janke, Claus

□□: Erfurt

□□: 1095

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 53:50

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 374 (of 637)

□□□□□/□: 333 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 70(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:11	5:35	73	3:15	340	4:54	2.00	11:11	5:35	47	1:06	246	4:54
Runde Langstrec	2.00	10:40	5:19	73	2:23	352	4:17	4.00	21:51	5:27	47	1:34	246	9:11
Runde Langstrec	2.00	10:38	5:18	69	2:11	329	4:10	6.00	32:29	5:24	46	2:00	245	13:21
Runde Langstrec	2.00	10:38	5:18	68	2:07	320	4:14	8.00	43:07	5:23	46	2:22	244	17:35
Leichtathletikhal	2.00	10:43	5:21	72	2:30	354	4:40	10.00	53:50	5:23	70	12:18	333	22:15