



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Wolter, Werner

1604

10.00 km

Vintage VDB Lauf

Senioren M50 (50-59 Jahre)

54:50

10.94 km/h

5:29 min/km

414 (of 637)

364 (of 493)

31:35

75(of 103)

41:32

Wolter, Werner

Wolter, Werner

Wolter, Werner

項目	km	時間 min	時間 min/km	歩数 -	歩速 -	歩幅 m	歩幅 m	項目	km	時間 min	時間 min/km	歩数 -	歩速 -	歩幅 m	歩幅 m
Runde Langstrecke	2.00	11:40	5:49	85	3:44	390	5:23	2.00	11:40	5:49	56	1:35	281	5:23	
Runde Langstrecke	2.00	10:35	5:17	70	2:18	336	4:12	4.00	22:15	5:33	56	1:58	281	9:35	
Runde Langstrecke	2.00	10:40	5:19	70	2:13	336	4:12	6.00	32:55	5:29	55	2:26	230	13:47	
Runde Langstrecke	2.00	10:53	5:26	75	2:22	346	4:29	8.00	43:48	5:28	55	3:03	279	18:16	
Leichtathletikhalle	2.00	11:02	5:30	81	2:49	384	4:59	10.00	54:50	5:29	75	13:18	364	23:15	