



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Frießleben, Holger

□□: Königsee-Rottenbach

□□: 1099

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:54

□□: 10.93 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 416 (of 637)

□□□□□/□: 365 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 76(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:05	6:02	90	4:09	428	5:48	2.00	12:05	6:02	59	2:00	292	5:48
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	75	2:32	368	4:26	4.00	22:54	5:43	59	2:37	292	10:14
Runde Langstrec	2.00	10:46	5:23	72	2:19	346	4:18	6.00	33:40	5:36	58	3:11	291	14:32
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	74	2:18	337	4:25	8.00	44:29	5:33	58	3:44	290	18:57
Leichtathletikhal	2.00	10:25	5:12	64	2:12	316	4:22	10.00	54:54	5:29	76	13:22	365	23:19