



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Stephan, Rainer

□□: Erfurt

□□: 1118

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 1:03:52

□□: 9.39 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 600 (of 637)

□□□□□/□: 475 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 22(of 24)

□□□□□□□: 43:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:45	6:22	21	4:17	469	6:28	2.00	12:45	6:22	5	2:03	389	6:28
Runde Langstrec	2.00	12:32	6:15	23	3:45	483	6:09	4.00	25:17	6:19	5	4:14	389	12:37
Runde Langstrec	2.00	12:41	6:20	22	3:45	476	6:13	6.00	37:58	6:19	5	6:31	388	18:50
Runde Langstrec	2.00	13:10	6:34	22	4:11	476	6:46	8.00	51:08	6:23	5	9:04	384	25:36
Leichtathletikhal	2.00	12:44	6:21	21	3:56	465	6:41	10.00	1:03:52	6:23	22	19:54	475	32:17