



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Zander, Frank

□□□: 51:04

□□: 1599

□□: 11.75 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 294 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 267 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 53(of 103)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:35	4:47	28	1:39	191	3:18	2.00	9:35	4:47	91		435	3:18
Runde Langstrec	2.00	10:07	5:03	52	1:50	269	3:44	4.00	19:42	4:55	91		435	7:02
Runde Langstrec	2.00	10:17	5:08	57	1:50	278	3:49	6.00	29:59	4:59	90		434	10:51
Runde Langstrec	2.00	10:32	5:15	64	2:01	300	4:08	8.00	40:31	5:03	90		430	14:59
Leichtathletikh	2.00	10:33	5:16	67	2:20	332	4:30	10.00	51:04	5:06	53	9:32	267	19:29