



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Krüger, Carsten

□□: Kromsdorf

□□: 1109

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:31

□□: 11.01 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 397 (of 637)

□□□□□/□: 351 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 73(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:31	5:45	80	3:35	370	5:14	2.00	11:31	5:45	18	1:26	155	5:14
Runde Langstrec	2.00	11:33	5:46	93	3:16	445	5:10	4.00	23:04	5:46	92	2:47	445	10:24
Runde Langstrec	2.00	11:52	5:56	93	3:25	446	5:24	6.00	34:56	5:49	91	4:27	444	15:48
Runde Langstrec	2.00	9:38	4:48	23	1:07	181	3:14	8.00	44:34	5:34	91	3:49	440	19:02
Leichtathletikh	2.00	9:57	4:58	46	1:44	264	3:54	10.00	54:31	5:27	73	12:59	351	22:56