



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Heilwagen, Dieter

Wutha-Farnroda

1166

10.00 km

Vintage VDB Lauf

Senioren M50 (50-59 Jahre)

54:13

11.07 km/h

5:25 min/km

386 (of 637)

342 (of 493)

31:35

71(of 103)

41:32

Heilwagen, Dieter

Wutha-Farnroda

1166

	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
Runde Langstrec	2.00	10:53	5:26	62	2:57	311	4:36	2.00	10:53	5:26	100	0:48	351	4:36
Runde Langstrec	2.00	10:38	5:18	72	2:21	344	4:15	4.00	21:31	5:22	61	1:14	302	8:51
Runde Langstrec	2.00	11:03	5:31	75	2:36	377	4:35	6.00	32:34	5:25	99	2:05	325	13:26
Runde Langstrec	2.00	10:55	5:27	76	2:24	351	4:31	8.00	43:29	5:26	99	2:44	476	17:57
Leichtathletikhal	2.00	10:44	5:21	73	2:31	356	4:41	10.00	54:13	5:25	71	12:41	342	22:38