



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kühn, Jürgen

□□: SV Ilmtal Manebach

□□: 1219

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 44:57

□□: 13.35 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 127 (of 637)

□□□□□/□: 123 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 11(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:57	4:28	9	1:01	120	2:40	2.00	8:57	4:28	13		132	2:40
Runde Langstrec	2.00	8:53	4:26	11	0:36	131	2:30	4.00	17:50	4:27	13		97	5:10
Runde Langstrec	2.00	9:04	4:31	11	0:37	126	2:36	6.00	26:54	4:29	13		132	7:46
Runde Langstrec	2.00	9:13	4:36	14	0:42	130	2:49	8.00	36:07	4:30	13		131	10:35
Leichtathletikh	2.00	8:50	4:25	9	0:37	120	2:47	10.00	44:57	4:29	11	3:25	123	13:22