



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

**Junne, Ralf**

□□: Kursarena

□□: 1533

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:46

□□: 12.06 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 253 (of 637)

□□□□□/□: 234 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 40(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:51    | 5:25         | 60      | 2:55    | 308     | 4:34    | 2.00  | 10:51     | 5:25          | 22      | 0:46    | 166     | 4:34    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:37     | 4:48         | 33      | 1:20    | 213     | 3:14    | 4.00  | 20:28     | 5:06          | 22      | 0:11    | 166     | 7:48    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:39     | 4:49         | 29      | 1:12    | 198     | 3:11    | 6.00  | 30:07     | 5:01          | 21      |         | 165     | 10:59   |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:57     | 4:58         | 37      | 1:26    | 221     | 3:33    | 8.00  | 40:04     | 5:00          | 21      |         | 164     | 14:32   |
| Leichtathletikh | 2.00     | 9:42     | 4:50         | 36      | 1:29    | 221     | 3:39    | 10.00 | 49:46     | 4:58          | 40      | 8:14    | 234     | 18:11   |