



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Koch, Thomas

□□: LAC Team Eichsfeld

□□: 1680

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 51:02

□□: 11.76 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 293 (of 637)

□□□□□/□: 266 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 52(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:14	5:36	77	3:18	346	4:57	2.00	11:14	5:36	40	1:09	223	4:57
Runde Langstrec	2.00	10:11	5:05	55	1:54	280	3:48	4.00	21:25	5:21	40	1:08	223	8:45
Runde Langstrec	2.00	10:00	5:00	40	1:33	239	3:32	6.00	31:25	5:14	39	0:56	222	12:17
Runde Langstrec	2.00	9:55	4:57	35	1:24	215	3:31	8.00	41:20	5:10	38	0:35	176	15:48
Leichtathletikh	2.00	9:42	4:50	36	1:29	221	3:39	10.00	51:02	5:06	52	9:30	266	19:27