



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sprenger, Bernd

□□: LTV Erfurt

□□: 1098

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:38

□□: 11.40 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 338 (of 637)

□□□□□/□: 302 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 63(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:08	5:33	70	3:12	334	4:51	2.00	11:08	5:33	70	1:03	338	4:51
Runde Langstrec	2.00	10:31	5:15	69	2:14	328	4:08	4.00	21:39	5:24	70	1:22	338	8:59
Runde Langstrec	2.00	10:28	5:14	67	2:01	310	4:00	6.00	32:07	5:21	69	1:38	337	12:59
Runde Langstrec	2.00	10:20	5:10	55	1:49	274	3:56	8.00	42:27	5:18	69	1:42	336	16:55
Leichtathletikh	2.00	10:11	5:05	52	1:58	285	4:08	10.00	52:38	5:15	63	11:06	302	21:03