



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ertel, Frank

□□: Mühlhäuser Läuferwölfe

□□: 1096

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 58:49

□□: 10.20 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 526 (of 637)

□□□□□/□: 439 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 90(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:33	5:46	83	3:37	377	5:16	2.00	11:33	5:46	76	1:28	298	5:16	
Runde Langstrec	2.00	10:55	5:27	79	2:38	382	4:32	4.00	22:28	5:36	76	2:11	341	9:48	
Runde Langstrec	2.00	11:29	5:44	85	3:02	419	5:01	6.00	33:57	5:39	75	3:28	359	14:49	
Runde Langstrec	2.00	12:55	6:27	99	4:24	474	6:31	8.00	46:52	5:51	75	6:07	358	21:20	
Leichtathletikh	2.00	11:57	5:58	93	3:44	442	5:54	10.00	58:49	5:52	90	17:17	439	27:14	