



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Werner, Heiko

□□: Erfurt

□□: 1108

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 46:47

□□: 12.83 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 177 (of 637)

□□□□□/□: 169 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 19(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:49	4:24	7	0:53	107	2:32	2.00	8:49	4:24	5	-	68	2:32
Runde Langstrec	2.00	9:08	4:33	15	0:51	155	2:45	4.00	17:57	4:29	80	-	200	5:17
Runde Langstrec	2.00	9:28	4:44	24	1:01	177	3:00	6.00	27:25	4:34	79	-	375	8:17
Runde Langstrec	2.00	9:48	4:54	30	1:17	202	3:24	8.00	37:13	4:39	79	-	374	11:41
Leichtathletikh	2.00	9:34	4:46	30	1:21	207	3:31	10.00	46:47	4:40	19	5:15	169	15:12