



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Hey, Herbert

□□: LTV Erfurt

□□: 1632

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 47:13

□□: 12.71 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 186 (of 637)

□□□□□/□: 176 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 22(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	9:23	4:41	26	1:06	181	3:00	4.00	20:14	5:03	35		205	7:34
Runde Langstrec	2.00	9:09	4:34	13	0:42	137	2:41	6.00	29:23	4:53	87		426	10:15
Runde Langstrec	2.00	9:07	4:33	11	0:36	121	2:43	8.00	38:30	4:48	87		185	12:58
Leichtathletikh	2.00	8:43	4:21	8	0:30	105	2:40	10.00	47:13	4:43	22	5:41	176	15:38