



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Heilwagen, Dieter

□□: Wutha-Farnroda

□□: 1166

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:13

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 386 (of 637)

□□□□□/□: 342 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 71(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:53	5:26	62	2:57	311	4:36	2.00	10:53	5:26	100	0:48	351	4:36
Runde Langstrec	2.00	10:38	5:18	72	2:21	344	4:15	4.00	21:31	5:22	61	1:14	302	8:51
Runde Langstrec	2.00	11:03	5:31	75	2:36	377	4:35	6.00	32:34	5:25	99	2:05	325	13:26
Runde Langstrec	2.00	10:55	5:27	76	2:24	351	4:31	8.00	43:29	5:26	99	2:44	476	17:57
Leichtathletikh	2.00	10:44	5:21	73	2:31	356	4:41	10.00	54:13	5:25	71	12:41	342	22:38