



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kintzel, Achim

□□: Erfurt

□□: 1423

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 44:58

□□: 13.34 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 637)

□□□□□/□: 124 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 12(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:08	4:33	16	1:12	135	2:51	2.00	9:08	4:33	102	-	142	2:51
Runde Langstrec	2.00	8:55	4:27	12	0:38	135	2:32	4.00	18:03	4:30	102	-	93	5:23
Runde Langstrec	2.00	8:57	4:28	10	0:30	116	2:29	6.00	27:00	4:30	100	-	488	7:52
Runde Langstrec	2.00	9:06	4:32	9	0:35	117	2:42	8.00	36:06	4:30	101	-	484	10:34
Leichtathletikh	2.00	8:52	4:26	12	0:39	127	2:49	10.00	44:58	4:29	12	3:26	124	13:23