



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Becker, Frank

□□: USV Erfurt

□□: 1114

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 41:47

□□: 14.36 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 637)

□□□□□/□: 56 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 2(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:08	4:03	3	0:12	56	1:51	2.00	8:08	4:03	2			51	1:51
Runde Langstrec	2.00	8:17	4:08	1	-	58	1:54	4.00	16:25	4:06	2			51	3:45
Runde Langstrec	2.00	8:30	4:15	2	0:03	63	2:02	6.00	24:55	4:09	2			51	5:47
Runde Langstrec	2.00	8:39	4:19	2	0:08	65	2:15	8.00	33:34	4:11	2			42	8:02
Leichtathletikhal	2.00	8:13	4:06	1	-	58	2:10	10.00	41:47	4:10	2	0:15		56	10:12