



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Herrmann, Michael

□□: sc impuls erfurt

□□: 1100

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 42:19

□□: 14.18 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 637)

□□□□□/□: 64 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 3(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:06	4:02	2	0:10	52	1:49	2.00	8:06	4:02	4			62	1:49
Runde Langstrec	2.00	8:24	4:12	3	0:07	61	2:01	4.00	16:30	4:07	4			62	3:50
Runde Langstrec	2.00	8:35	4:17	4	0:08	68	2:07	6.00	25:05	4:10	4			45	5:57
Runde Langstrec	2.00	8:40	4:19	3	0:09	68	2:16	8.00	33:45	4:13	4			61	8:13
Leichtathletikh	2.00	8:34	4:16	5	0:21	90	2:31	10.00	42:19	4:13	3	0:47		64	10:44