



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ostermann, Frank

□□: SWE

□□: 1373

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 43:46

□□: 13.71 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 637)

□□□□□/□: 91 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 6(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:09	4:34	17	1:13	137	2:52	2.00	9:09	4:34	6		73	2:52
Runde Langstrec	2.00	8:32	4:15	5	0:15	72	2:09	4.00	17:41	4:25	6		73	5:01
Runde Langstrec	2.00	8:43	4:21	6	0:16	82	2:15	6.00	26:24	4:23	5		68	7:16
Runde Langstrec	2.00	8:47	4:23	4	0:16	76	2:23	8.00	35:11	4:23	6		72	9:39
Leichtathletikhal	2.00	8:35	4:17	6	0:22	94	2:32	10.00	43:46	4:22	6	2:14	91	12:11