



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ickler, Mario

□□: Seebach

□□: 1248

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 47:33

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 191 (of 637)

□□□□□/□: 180 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 25(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:25	4:42	24	1:29	174	3:08	2.00	9:25	4:42	16		150	3:08
Runde Langstrec	2.00	9:26	4:43	27	1:09	188	3:03	4.00	18:51	4:42	16		150	6:11
Runde Langstrec	2.00	9:36	4:47	28	1:09	196	3:08	6.00	28:27	4:44	16		150	9:19
Runde Langstrec	2.00	9:44	4:51	27	1:13	195	3:20	8.00	38:11	4:46	16		149	12:39
Leichtathletikh	2.00	9:22	4:41	24	1:09	180	3:19	10.00	47:33	4:45	25	6:01	180	15:58