



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Junne, Ralf

□□: Kursarena

□□: 1533

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:46

□□: 12.06 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 253 (of 637)

□□□□□/□: 234 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 40(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:51	5:25	60	2:55	308	4:34	2.00	10:51	5:25	22	0:46	166	4:34
Runde Langstrec	2.00	9:37	4:48	33	1:20	213	3:14	4.00	20:28	5:06	22	0:11	166	7:48
Runde Langstrec	2.00	9:39	4:49	29	1:12	198	3:11	6.00	30:07	5:01	21		165	10:59
Runde Langstrec	2.00	9:57	4:58	37	1:26	221	3:33	8.00	40:04	5:00	21		164	14:32
Leichtathletikh	2.00	9:42	4:50	36	1:29	221	3:39	10.00	49:46	4:58	40	8:14	234	18:11