



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ungelenk, Bernd

□□: Wandersleben

□□: 1374

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:55

□□: 11.78 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 291 (of 637)

□□□□□/□: 264 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 51(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:41	5:20	58	2:45	295	4:24	2.00	10:41	5:20	38	0:36	217	4:24
Runde Langstrec	2.00	10:16	5:08	60	1:59	294	3:53	4.00	20:57	5:14	38	0:40	217	8:17
Runde Langstrec	2.00	10:05	5:02	46	1:38	247	3:37	6.00	31:02	5:10	37	0:33	216	11:54
Runde Langstrec	2.00	10:03	5:01	41	1:32	237	3:39	8.00	41:05	5:08	37	0:20	169	15:33
Leichtathletikh	2.00	9:50	4:55	40	1:37	245	3:47	10.00	50:55	5:05	51	9:23	264	19:20