



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Mentzel, Michael

□□: LTV Erfurt

□□: 1110

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 51:34

□□: 11.64 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□□: 304 (of 637)

□□□□□/□: 273 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 55(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:35	5:17	53	2:39	272	4:18	2.00	10:35	5:17	39	0:30	213	4:18
Runde Langstrec	2.00	10:01	5:00	51	1:44	263	3:38	4.00	20:36	5:09	39	0:19	221	7:56
Runde Langstrec	2.00	10:16	5:08	56	1:49	276	3:48	6.00	30:52	5:08	38	0:23	220	11:44
Runde Langstrec	2.00	10:28	5:14	63	1:57	290	4:04	8.00	41:20	5:10	38	0:35	176	15:48
Leichtathletikh	2.00	10:14	5:06	56	2:01	295	4:11	10.00	51:34	5:09	55	10:02	273	19:59