



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sammler, Heiko

□□□: 52:57

□□: 1669

□□: 11.33 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 351 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 313 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 66(of 103)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:09	5:04	44	2:13	234	3:52	2.00	10:09	5:04	45	0:04	244	3:52
Runde Langstrec	2.00	10:42	5:20	74	2:25	355	4:19	4.00	20:51	5:12	45	0:34	244	8:11
Runde Langstrec	2.00	10:40	5:19	70	2:13	336	4:12	6.00	31:31	5:15	44	1:02	243	12:23
Runde Langstrec	2.00	10:47	5:23	72	2:16	332	4:23	8.00	42:18	5:17	44	1:33	242	16:46
Leichtathletikh	2.00	10:39	5:19	69	2:26	344	4:36	10.00	52:57	5:17	66	11:25	313	21:22