



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Bäster, Manfred

□□: SC-Impuls Erfurt

□□: 1233

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

□□□: 1:01:45

□□: 9.72 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 578 (of 637)

□□□□□/□: 464 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 47:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:44	6:21	7	3:40	467	6:27	2.00	12:44	6:21	2	3:40	273	6:27
Runde Langstrec	2.00	11:53	5:56	6	2:30	467	5:30	4.00	24:37	6:09	2	6:10	273	11:57
Runde Langstrec	2.00	12:16	6:08	6	2:41	464	5:48	6.00	36:53	6:08	2	8:51	272	17:45
Runde Langstrec	2.00	12:29	6:14	6	2:39	460	6:05	8.00	49:22	6:10	2	11:30	271	23:50
Leichtathletikhal	2.00	12:23	6:11	6	2:35	459	6:20	10.00	1:01:45	6:10	6	14:05	464	30:10