



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Rosahl, Steffen

□□: Erfurt

□□: 1116

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 59:29

□□: 10.09 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 541 (of 637)

□□□□□/□: 450 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 95(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:33	6:16	98	4:37	456	6:16	2.00	12:33	6:16	54	2:28	278	6:16
Runde Langstrec	2.00	11:36	5:47	97	3:19	451	5:13	4.00	24:09	6:02	54	3:52	278	11:29
Runde Langstrec	2.00	11:58	5:59	94	3:31	452	5:30	6.00	36:07	6:01	53	5:38	277	16:59
Runde Langstrec	2.00	12:12	6:05	94	3:41	454	5:48	8.00	48:19	6:02	53	7:34	276	22:47
Leichtathletikh	2.00	11:10	5:34	83	2:57	397	5:07	10.00	59:29	5:56	95	17:57	450	27:54