



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

John, Andreas

□□: DJK Dingelstädt

□□: 1532

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 56:29

□□: 10.62 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 461 (of 637)

□□□□□/□: 394 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 80(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:30	6:15	97	4:34	454	6:13	2.00	12:30	6:15	57	2:25	283	6:13
Runde Langstrec	2.00	11:11	5:35	87	2:54	406	4:48	4.00	23:41	5:55	57	3:24	283	11:01
Runde Langstrec	2.00	11:03	5:31	75	2:36	377	4:35	6.00	34:44	5:47	56	4:15	282	15:36
Runde Langstrec	2.00	11:06	5:32	78	2:35	374	4:42	8.00	45:50	5:43	56	5:05	281	20:18
Leichtathletikh	2.00	10:39	5:19	69	2:26	344	4:36	10.00	56:29	5:38	80	14:57	394	24:54