



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Görlach, Folker

□□: Hainichläufer Mühlhausen

□□: 1274

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

□□□: 55:14

□□: 10.86 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 427 (of 637)

□□□□□/□: 374 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 47:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:58	5:29	3	1:54	319	4:41	2.00	10:58	5:29	3	1:54	284	4:41
Runde Langstrec	2.00	11:11	5:35	3	1:48	406	4:48	4.00	22:09	5:32	3	3:42	284	9:29
Runde Langstrec	2.00	11:06	5:32	3	1:31	386	4:38	6.00	33:15	5:32	3	5:13	283	14:07
Runde Langstrec	2.00	11:04	5:31	3	1:14	368	4:40	8.00	44:19	5:32	3	6:27	282	18:47
Leichtathletikhäl	2.00	10:55	5:27	3	1:07	371	4:52	10.00	55:14	5:31	3	7:34	374	23:39