



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Frießleben, Holger

□□: Königsee-Rottenbach

□□: 1099

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:54

□□: 10.93 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 416 (of 637)

□□□□□/□: 365 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 76(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 12:05 | 6:02 | 90 | 4:09 | 428 | 5:48 | 2.00 | 12:05 | 6:02 | 59 | 2:00 | 292 | 5:48 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:49 | 5:24 | 75 | 2:32 | 368 | 4:26 | 4.00 | 22:54 | 5:43 | 59 | 2:37 | 292 | 10:14 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:46 | 5:23 | 72 | 2:19 | 346 | 4:18 | 6.00 | 33:40 | 5:36 | 58 | 3:11 | 291 | 14:32 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:49 | 5:24 | 74 | 2:18 | 337 | 4:25 | 8.00 | 44:29 | 5:33 | 58 | 3:44 | 290 | 18:57 | |
| Leichtathletikh | 2.00 | 10:25 | 5:12 | 64 | 2:12 | 316 | 4:22 | 10.00 | 54:54 | 5:29 | 76 | 13:22 | 365 | 23:19 | |