



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Jacobi, Ingobert

□□: LG Südharzläufer

□□: 1126

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

□□□: 1:02:32

□□: 9.59 km/h

□□□□: 6:15 min/km

□□□□□/□□□: 590 (of 637)

□□□□□/□: 470 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 47:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:02	6:00	6	2:58	424	5:45	2.00	12:02	6:00	4	2:58	297	5:45
Runde Langstrec	2.00	12:24	6:12	7	3:01	479	6:01	4.00	24:26	6:06	4	5:59	297	11:46
Runde Langstrec	2.00	12:39	6:19	7	3:04	474	6:11	6.00	37:05	6:10	4	9:03	296	17:57
Runde Langstrec	2.00	12:43	6:21	7	2:53	467	6:19	8.00	49:48	6:13	4	11:56	295	24:16
Leichtathletikhal	2.00	12:44	6:21	7	2:56	465	6:41	10.00	1:02:32	6:15	7	14:52	470	30:57