



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Dörge, Volker

□□: 1718

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 59:18

□□: 10.12 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 535 (of 637)

□□□□□/□: 445 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 93(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:02	5:00	40	2:06	227	3:45	2.00	10:02	5:00	60		300	3:45
Runde Langstrec	2.00	11:04	5:31	82	2:47	397	4:41	4.00	21:06	5:16	60	0:49	300	8:26
Runde Langstrec	2.00	11:46	5:53	92	3:19	439	5:18	6.00	32:52	5:28	59	2:23	299	13:44
Runde Langstrec	2.00	12:46	6:23	96	4:15	468	6:22	8.00	45:38	5:42	59	4:53	262	20:06
Leichtathletikh	2.00	13:40	6:49	99	5:27	479	7:37	10.00	59:18	5:55	93	17:46	445	27:43