



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Birkefeld, Armin

□□: SG Jugendkraft Crawinkel

□□: 1105

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:58

□□: 10.92 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 418 (of 637)

□□□□□/□: 367 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 77(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	10:24	5:12	50	2:28	257	4:07	2.00	10:24	5:12	27	0:19	180	4:07
Runde Langstrec	2.00	11:07	5:33	83	2:50	399	4:44	4.00	21:31	5:22	61	1:14	302	8:51
Runde Langstrec	2.00	12:33	6:16	99	4:06	473	6:05	6.00	34:04	5:40	60	3:35	301	14:56
Runde Langstrec	2.00	10:36	5:17	66	2:05	312	4:12	8.00	44:40	5:34	60	3:55	300	19:08
Leichtathletikh	2.00	10:18	5:09	60	2:05	302	4:15	10.00	54:58	5:29	77	13:26	367	23:23