



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Steinz, Jürgen

□□: Erfurt

□□: 1407

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 1:00:06

□□: 9.98 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 557 (of 637)

□□□□□/□: 456 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 96(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:25	6:12	96	4:29	447	6:08	2.00	12:25	6:12	64	2:20	263	6:08	
Runde Langstrec	2.00	11:34	5:46	95	3:17	448	5:11	4.00	23:59	5:59	64	3:42	311	11:19	
Runde Langstrec	2.00	11:58	5:59	94	3:31	452	5:30	6.00	35:57	5:59	63	5:28	310	16:49	
Runde Langstrec	2.00	12:10	6:04	93	3:39	450	5:46	8.00	48:07	6:00	63	7:22	309	22:35	
Leichtathletikh	2.00	11:59	5:59	94	3:46	444	5:56	10.00	1:00:06	6:00	96	18:34	456	28:31	