



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Allert, Joachim

□□: SWE

□□: 1376

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:30

□□: 11.01 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 395 (of 637)

□□□□□/□: 350 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 72(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:20 | 5:10 | 47 | 2:24 | 251 | 4:03 | 2.00 | 10:20 | 5:10 | 65 | 0:15 | 320 | 4:03 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:35 | 5:17 | 70 | 2:18 | 336 | 4:12 | 4.00 | 20:55 | 5:13 | 65 | 0:38 | 320 | 8:15 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:04 | 5:31 | 77 | 2:37 | 381 | 4:36 | 6.00 | 31:59 | 5:19 | 64 | 1:30 | 319 | 12:51 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:22 | 5:41 | 81 | 2:51 | 396 | 4:58 | 8.00 | 43:21 | 5:25 | 48 | 2:36 | 253 | 17:49 |
| Leichtathletikhal | 2.00 | 11:09 | 5:34 | 82 | 2:56 | 393 | 5:06 | 10.00 | 54:30 | 5:27 | 72 | 12:58 | 350 | 22:55 |