



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Rienow, Detlef

□□: Erfurt

□□: 1425

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 59:09

□□: 10.14 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 532 (of 637)

□□□□□/□: 442 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 91(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:43	6:21	101	4:47	466	6:26	2.00	12:43	6:21	66	2:38	323	6:26
Runde Langstrec	2.00	11:35	5:47	96	3:18	449	5:12	4.00	24:18	6:04	66	4:01	323	11:38
Runde Langstrec	2.00	11:44	5:51	89	3:17	436	5:16	6.00	36:02	6:00	65	5:33	322	16:54
Runde Langstrec	2.00	11:38	5:48	87	3:07	421	5:14	8.00	47:40	5:57	65	6:55	289	22:08
Leichtathletikh	2.00	11:29	5:44	88	3:16	424	5:26	10.00	59:09	5:54	91	17:37	442	27:34