



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Glock, Rüdiger

□□: TSV 1898 Mittelhausen e.V.

□□: 1121

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 1:01:16

□□: 9.79 km/h

□□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 572 (of 637)

□□□□□/□: 461 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 20(of 24)

□□□□□□□: 43:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	12:01	6:00	16	3:33	423	5:44	2.00	12:01	6:00	12	1:19	328	5:44
Runde Langstrec	2.00	11:40	5:49	20	2:53	457	5:17	4.00	23:41	5:55	12	2:38	283	11:01
Runde Langstrec	2.00	12:13	6:06	20	3:17	461	5:45	6.00	35:54	5:59	12	4:27	311	16:46
Runde Langstrec	2.00	12:37	6:18	21	3:38	464	6:13	8.00	48:31	6:03	11	6:27	326	22:59
Leichtathletikhal	2.00	12:45	6:22	22	3:57	467	6:42	10.00	1:01:16	6:07	20	17:18	461	29:41