



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Wolter, Steffen

□□: RennsteigSpirit

□□: 1104

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 53:29

□□: 11.22 km/h

□□□□: 5:21 min/km

□□□□□/□□□: 367 (of 637)

□□□□□/□: 327 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 68(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:16	5:38	78	3:20	351	4:59	2.00	11:16	5:38	71	1:11	346	4:59
Runde Langstrec	2.00	10:12	5:05	56	1:55	281	3:49	4.00	21:28	5:21	71	1:11	346	8:48
Runde Langstrec	2.00	10:30	5:15	68	2:03	315	4:02	6.00	31:58	5:19	70	1:29	345	12:50
Runde Langstrec	2.00	10:42	5:20	71	2:11	327	4:18	8.00	42:40	5:19	70	1:55	344	17:08
Leichtathletikh	2.00	10:49	5:24	77	2:36	364	4:46	10.00	53:29	5:20	68	11:57	327	21:54