



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

**Pöse, Jörg**

□□: Fit & Geschickt

□□: 1607

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:42

□□: 12.07 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 250 (of 637)

□□□□□/□: 231 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 38(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:56	4:58	35	2:00	217	3:39	2.00	9:56	4:58	72		345	3:39
Runde Langstrec	2.00	9:52	4:56	47	1:35	246	3:29	4.00	19:48	4:57	72		349	7:08
Runde Langstrec	2.00	10:05	5:02	46	1:38	247	3:37	6.00	29:53	4:58	71		247	10:45
Runde Langstrec	2.00	10:10	5:04	47	1:39	250	3:46	8.00	40:03	5:00	71		347	14:31
Leichtathletikh	2.00	9:39	4:49	34	1:26	216	3:36	10.00	49:42	4:58	38	8:10	231	18:07