



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Thomas, Jochen

□□: Bad Langensalza

□□: 1585

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 53:07

□□: 11.30 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 359 (of 637)

□□□□□/□: 321 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 67(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:05	5:32	67	3:09	329	4:48	2.00	11:05	5:32	79	1:00	227	4:48	
Runde Langstrec	2.00	10:19	5:09	62	2:02	299	3:56	4.00	21:24	5:20	79	1:07	293	8:44	
Runde Langstrec	2.00	10:23	5:11	61	1:56	293	3:55	6.00	31:47	5:17	78	1:18	369	12:39	
Runde Langstrec	2.00	10:41	5:20	69	2:10	325	4:17	8.00	42:28	5:18	78	1:43	228	16:56	
Leichtathletikh	2.00	10:39	5:19	69	2:26	344	4:36	10.00	53:07	5:18	67	11:35	321	21:32	