



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Berndt, Roland

□□: Erfurt

□□: 1119

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 52:51

□□: 11.35 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 349 (of 637)

□□□□□/□: 311 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 8(of 24)

□□□□□□□: 43:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:02	5:30	12	2:34	323	4:45	2.00	11:02	5:30	7	0:20	253	4:45
Runde Langstrec	2.00	10:35	5:17	8	1:48	336	4:12	4.00	21:37	5:24	7	0:34	276	8:57
Runde Langstrec	2.00	10:28	5:14	7	1:32	310	4:00	6.00	32:05	5:20	7	0:38	381	12:57
Runde Langstrec	2.00	10:31	5:15	5	1:32	298	4:07	8.00	42:36	5:19	6	0:32	378	17:04
Leichtathletikh	2.00	10:15	5:07	5	1:27	297	4:12	10.00	52:51	5:17	8	8:53	311	21:16