



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kulich, Rainer

□□: Erfurt

□□: 1320

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:16

□□: 11.48 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 326 (of 637)

□□□□□/□: 292 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 61(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:07	5:33	69	3:11	332	4:50	2.00	11:07	5:33	84	1:02	308	4:50	
Runde Langstrec	2.00	10:23	5:11	64	2:06	314	4:00	4.00	21:30	5:22	84	1:13	383	8:50	
Runde Langstrec	2.00	10:13	5:06	54	1:46	269	3:45	6.00	31:43	5:17	83	1:14	377	12:35	
Runde Langstrec	2.00	10:17	5:08	52	1:46	266	3:53	8.00	42:00	5:15	83	1:15	403	16:28	
Leichtathletikhal	2.00	10:16	5:08	58	2:03	300	4:13	10.00	52:16	5:13	61	10:44	292	20:41	