



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Fritzlar, Helge

□□: Mühlhäuser Röblinglauf e.V.

□□: 1386

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 56:23

□□: 10.64 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 454 (of 637)

□□□□□/□: 391 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 79(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:26	5:43	79	3:30	364	5:09	2.00	11:26	5:43	87	1:21	313	5:09
Runde Langstrec	2.00	11:11	5:35	87	2:54	406	4:48	4.00	22:37	5:39	87	2:20	394	9:57
Runde Langstrec	2.00	11:18	5:39	80	2:51	404	4:50	6.00	33:55	5:39	86	3:26	422	14:47
Runde Langstrec	2.00	11:28	5:44	83	2:57	411	5:04	8.00	45:23	5:40	86	4:38	250	19:51
Leichtathletikhal	2.00	11:00	5:30	80	2:47	381	4:57	10.00	56:23	5:38	79	14:51	391	24:48