



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Kurtz, Ralf

00: Erfurt

00: 155

00: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 17:14

00: 13.93 km/h

0000: 4:19 min/km

00000/000: 53 (of 446)

00000/0: 48 (of 278)

000000: 12:07

00000: 7(of 60)

0000000: 14:12

0000

0000

000

| 000                 | 00<br>km | 00<br>00 | 00<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 | 000<br>km | 000<br>00 | 000<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Kurzstrecke   | 2.00     | 8:24     | 4:12         | 5       | 1:29    | 35      | 2:16    | 2.00      | 8:24      | 4:12          | 35      |         | 18      | 2:16    |
| Leichtathletikhalle | 2.00     | 8:50     | 4:25         | 9       | 1:33    | 54      | 2:51    | 4.00      | 17:14     | 4:18          | 7       | 3:02    | 48      | 5:07    |