



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Letsch, Patrick

□□: ASV Erfurt

□□: 1492

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 35:09

□□: 17.07 km/h

□□□□: 3:31 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 637)

□□□□□/□: 6 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 2(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec   | 2.00     | 6:28     | 3:14         | 2       | 0:11    | 5       | 0:11    | 2.00      | 6:28      | 3:14          | 2       | 0:11    | 5       | 0:11    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 6:42     | 3:21         | 2       | 0:19    | 5       | 0:19    | 4.00      | 13:10     | 3:17          | 2       | 0:30    | 5       | 0:30    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 6:53     | 3:26         | 2       | 0:25    | 6       | 0:25    | 6.00      | 20:03     | 3:20          | 2       | 0:55    | 6       | 0:55    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 7:15     | 3:37         | 2       | 0:51    | 6       | 0:51    | 8.00      | 27:18     | 3:24          | 2       | 1:46    | 6       | 1:46    |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 7:51     | 3:55         | 14      | 1:22    | 37      | 1:48    | 10.00     | 35:09     | 3:30          | 2       | 3:08    | 6       | 3:34    |