



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Höpping, Stefan

□□: Indoorbau Arnstadt

□□: 1142

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:12

□□: 13.27 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 136 (of 637)

□□□□□/□: 130 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 52(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     | 9:13     | 4:36         | 49      | 2:56    | 148     | 2:56    | 2.00      | 9:13      | 4:36          | 40      | 2:56    | 50      | 2:56    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:32     | 4:46         | 67      | 3:09    | 198     | 3:09    | 4.00      | 18:45     | 4:41          | 40      | 6:05    | 96      | 6:05    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:06     | 4:32         | 51      | 2:38    | 128     | 2:38    | 6.00      | 27:51     | 4:38          | 40      | 8:43    | 96      | 8:43    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:02     | 4:30         | 48      | 2:38    | 112     | 2:38    | 8.00      | 36:53     | 4:36          | 40      | 11:21   | 95      | 11:21   |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 8:19     | 4:09         | 33      | 1:50    | 67      | 2:16    | 10.00     | 45:12     | 4:31          | 52      | 13:11   | 130     | 13:37   |