



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ickler, Mario

□□: Seebach

□□: 1248

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 47:33

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 191 (of 637)

□□□□□/□: 180 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 25(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:25     | 4:42         | 24      | 1:29    | 174     | 3:08    | 2.00      | 9:25      | 4:42          | 16      |         | 150     | 3:08    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:26     | 4:43         | 27      | 1:09    | 188     | 3:03    | 4.00      | 18:51     | 4:42          | 16      |         | 150     | 6:11    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:36     | 4:47         | 28      | 1:09    | 196     | 3:08    | 6.00      | 28:27     | 4:44          | 16      |         | 150     | 9:19    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:44     | 4:51         | 27      | 1:13    | 195     | 3:20    | 8.00      | 38:11     | 4:46          | 16      |         | 149     | 12:39   |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 9:22     | 4:41         | 24      | 1:09    | 180     | 3:19    | 10.00     | 47:33     | 4:45          | 25      | 6:01    | 180     | 15:58   |