



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Münchgesang, Ricardo

□□: Fitnesscrew Erfurt-Auf-Achse

□□: 1076

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:50

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 477 (of 637)

□□□□□/□: 407 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 114(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec   | 2.00     | 11:26    | 5:43         | 94      | 4:58    | 364     | 5:09    | 2.00      | 11:26     | 5:43          | 87      | 4:58    | 313     | 5:09    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 11:00    | 5:30         | 109     | 4:18    | 389     | 4:37    | 4.00      | 22:26     | 5:36          | 87      | 9:16    | 313     | 9:46    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 11:27    | 5:43         | 118     | 4:35    | 416     | 4:59    | 6.00      | 33:53     | 5:38          | 87      | 13:51   | 312     | 14:45   |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 11:38    | 5:48         | 120     | 4:52    | 421     | 5:14    | 8.00      | 45:31     | 5:41          | 86      | 18:43   | 311     | 19:59   |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 11:19    | 5:39         | 119     | 4:32    | 416     | 5:16    | 10.00     | 56:50     | 5:41          | 114     | 23:15   | 407     | 25:15   |