



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kranz, Horst

□□: Sondershausen

□□: 1403

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 52:32

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 335 (of 637)

□□□□□/□: 300 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 6(of 24)

□□□□□□□: 43:58

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec   | 2.00     | 10:42    | 5:20         | 8       | 2:14    | 297     | 4:25    | 2.00      | 10:42     | 5:20          | 1       | -       | 321     | 4:25    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 10:21    | 5:10         | 6       | 1:34    | 305     | 3:58    | 4.00      | 21:03     | 5:15          | 1       | -       | 321     | 8:23    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 10:24    | 5:12         | 6       | 1:28    | 297     | 3:56    | 6.00      | 31:27     | 5:14          | 1       | -       | 320     | 12:19   |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 10:37    | 5:18         | 8       | 1:38    | 317     | 4:13    | 8.00      | 42:04     | 5:15          | 1       | -       | 319     | 16:32   |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 10:28    | 5:14         | 8       | 1:40    | 323     | 4:25    | 10.00     | 52:32     | 5:15          | 6       | 8:34    | 300     | 20:57   |