



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sobanski, Peter

□□: PLF

□□: 1478

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:00

□□: 12.24 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 230 (of 637)

□□□□□/□: 215 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 35(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     | 10:20    | 5:10         | 47      | 2:24    | 251     | 4:03    | 2.00      | 10:20     | 5:10          | 65      | 0:15    | 320     | 4:03    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:36     | 4:47         | 31      | 1:19    | 211     | 3:13    | 4.00      | 19:56     | 4:59          | 89      |         | 432     | 7:16    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:43     | 4:51         | 32      | 1:16    | 209     | 3:15    | 6.00      | 29:39     | 4:56          | 25      |         | 178     | 10:31   |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:46     | 4:53         | 29      | 1:15    | 198     | 3:22    | 8.00      | 39:25     | 4:55          | 72      |         | 179     | 13:53   |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 9:35     | 4:47         | 31      | 1:22    | 208     | 3:32    | 10.00     | 49:00     | 4:54          | 35      | 7:28    | 215     | 17:25   |