



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Kintzel, Achim

00: Erfurt

00: 1423

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 44:58

00: 13.34 km/h

0000: 4:30 min/km

00000/000: 128 (of 637)

00000/0: 124 (of 493)

000000: 31:35

00000: 12(of 103)

0000000: 41:32

0000

0000

000

| 000             | 00<br>km | 00<br>00 | 00<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 | 000<br>km | 000<br>00 | 000<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:08     | 4:33         | 16      | 1:12    | 135     | 2:51    | 2.00      | 9:08      | 4:33          | 102     |         | 142     | 2:51    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 8:55     | 4:27         | 12      | 0:38    | 135     | 2:32    | 4.00      | 18:03     | 4:30          | 102     |         | 93      | 5:23    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 8:57     | 4:28         | 10      | 0:30    | 116     | 2:29    | 6.00      | 27:00     | 4:30          | 100     |         | 488     | 7:52    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:06     | 4:32         | 9       | 0:35    | 117     | 2:42    | 8.00      | 36:06     | 4:30          | 101     |         | 484     | 10:34   |
| Leichtathletikh | 2.00     | 8:52     | 4:26         | 12      | 0:39    | 127     | 2:49    | 10.00     | 44:58     | 4:29          | 12      | 3:26    | 124     | 13:23   |