



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

## Werkstätter, Alexander

□□: Erfurt

□□: 336

□□: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 23:25

□□: 10.25 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 283 (of 446)

□□□□□/□: 207 (of 278)

□□□□□□: 12:07

□□□□□: 27(of 41)

□□□□□□□: 13:21

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                 | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Kurzstrecke   | 2.00     | 12:02    | 6:00         | 24      | 5:21    | 204     | 5:54    | 2.00 | 12:02     | 6:00          | 12      | 0:31    | 180     | 5:54    |
| Leichtathletikhalle | 2.00     | 11:23    | 5:41         | 27      | 4:43    | 195     | 5:24    | 4.00 | 23:25     | 5:51          | 27      | 10:04   | 207     | 11:18   |