



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

## Dopping, Matthias

□□: Erfurt

□□: 330

□□: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 18:54

□□: 12.70 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 446)

□□□□□/□: 82 (of 278)

□□□□□□: 12:07

□□□□□: 7(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     | 9:30     | 4:45         | 7       | 2:49    | 88      | 3:22    | 2.00 | 9:30      | 4:45          | 11      |         | 222     | 3:22    |
| Leichtathletikhalle | 2.00     | 9:24     | 4:42         | 7       | 2:44    | 84      | 3:25    | 4.00 | 18:54     | 4:43          | 7       | 5:33    | 82      | 6:47    |