



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schöneck, Uwe

□□: SV 1910 Kahla / TEA

□□: 1155

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:28

□□: 13.80 km/h

□□□□: 4:21 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 637)

□□□□□/□: 83 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 14(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec   | 2.00     | 8:28     | 4:14         | 17      | 2:00    | 76      | 2:11    | 2.00      | 8:28      | 4:14          | 11      | 2:00    | 64      | 2:11    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 8:47     | 4:23         | 27      | 2:05    | 114     | 2:24    | 4.00      | 17:15     | 4:18          | 11      | 4:05    | 64      | 4:35    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 8:47     | 4:23         | 21      | 1:55    | 87      | 2:19    | 6.00      | 26:02     | 4:20          | 11      | 6:00    | 64      | 6:54    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 8:58     | 4:29         | 21      | 2:12    | 105     | 2:34    | 8.00      | 35:00     | 4:22          | 10      | 8:12    | 63      | 9:28    |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 8:28     | 4:14         | 13      | 1:41    | 77      | 2:25    | 10.00     | 43:28     | 4:20          | 14      | 9:53    | 83      | 11:53   |