



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Bösel, Florian

□□: Erfurt

□□: 1259

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:48

□□: 12.82 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 179 (of 637)

□□□□□/□: 170 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 60(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| 项目                  | 时间<br>km | 时间<br>min/km | 时间<br>- | 时间<br>- | 时间<br>h | 时间<br>h | 时间<br>km | 时间<br>min/km | 时间<br>- | 时间<br>- | 时间<br>h | 时间<br>h |     |       |
|---------------------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----|-------|
| Runde Langstrecke   | 2.00     | 9:42         | 4:50    | 68      | 3:25    | 197     | 3:25     | 2.00         | 9:42    | 4:50    | 56      | 3:25    | 144 | 3:25  |
| Runde Langstrecke   | 2.00     | 9:24         | 4:42    | 62      | 3:01    | 184     | 3:01     | 4.00         | 19:06   | 4:46    | 38      | 6:26    | 91  | 6:26  |
| Runde Langstrecke   | 2.00     | 9:15         | 4:37    | 55      | 2:47    | 156     | 2:47     | 6.00         | 28:21   | 4:43    | 56      | 9:13    | 144 | 9:13  |
| Runde Langstrecke   | 2.00     | 9:14         | 4:36    | 51      | 2:50    | 134     | 2:50     | 8.00         | 37:35   | 4:41    | 56      | 12:03   | 143 | 12:03 |
| Leichtathletikhalle | 2.00     | 9:13         | 4:36    | 60      | 2:44    | 163     | 3:10     | 10.00        | 46:48   | 4:40    | 60      | 14:47   | 170 | 15:13 |