



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sprogies, Hannes

□□: Kornwestheim

□□: 1178

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 45:21

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 143 (of 637)

□□□□□/□: 137 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 26(of 69)

□□□□□□□: 31:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:18     | 4:39         | 30      | 3:01    | 159     | 3:01    | 2.00      | 9:18      | 4:39          | 61      |         | 80      | 3:01    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 8:57     | 4:28         | 26      | 2:34    | 139     | 2:34    | 4.00      | 18:15     | 4:33          | 61      |         | 117     | 5:35    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:03     | 4:31         | 26      | 2:35    | 124     | 2:35    | 6.00      | 27:18     | 4:32          | 61      |         | 147     | 8:10    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:12     | 4:35         | 25      | 2:48    | 127     | 2:48    | 8.00      | 36:30     | 4:33          | 60      |         | 98      | 10:58   |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 8:51     | 4:25         | 28      | 2:48    | 124     | 2:48    | 10.00     | 45:21     | 4:32          | 26      | 13:46   | 137     | 13:46   |