



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Liehr, Heiko

□□: SV Winterstein 90 e.V.

□□: 1608

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 46:55

□□: 12.79 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 183 (of 637)

□□□□□/□: 173 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 20(of 103)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:12     | 4:35         | 19      | 1:16    | 146     | 2:55    | 2.00  | 9:12      | 4:35          | 11      |         | 121     | 2:55    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:18     | 4:39         | 22      | 1:01    | 173     | 2:55    | 4.00  | 18:30     | 4:37          | 21      |         | 162     | 5:50    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:22     | 4:41         | 20      | 0:55    | 165     | 2:54    | 6.00  | 27:52     | 4:38          | 20      |         | 161     | 8:44    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:40     | 4:49         | 24      | 1:09    | 184     | 3:16    | 8.00  | 37:32     | 4:41          | 20      |         | 160     | 12:00   |
| Leichtathletikh | 2.00     | 9:23     | 4:41         | 25      | 1:10    | 183     | 3:20    | 10.00 | 46:55     | 4:41          | 20      | 5:23    | 173     | 15:20   |