



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Nessel, Torsten

□□: Easy Fun

□□: 1712

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:26

□□: 12.39 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 209 (of 637)

□□□□□/□: 194 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 55(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:38     | 4:48         | 51      | 3:10    | 194     | 3:21    | 2.00  | 9:38      | 4:48          | 46      | 3:10    | 172     | 3:21    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:40     | 4:49         | 63      | 2:58    | 218     | 3:17    | 4.00  | 19:18     | 4:49          | 46      | 6:08    | 172     | 6:38    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:52     | 4:56         | 63      | 3:00    | 224     | 3:24    | 6.00  | 29:10     | 4:51          | 46      | 9:08    | 171     | 10:02   |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:52     | 4:56         | 63      | 3:06    | 210     | 3:28    | 8.00  | 39:02     | 4:52          | 45      | 12:14   | 170     | 13:30   |
| Leichtathletikh | 2.00     | 9:24     | 4:42         | 52      | 2:37    | 186     | 3:21    | 10.00 | 48:26     | 4:50          | 55      | 14:51   | 194     | 16:51   |