



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

wieschalla, holger

□□: sv wandersleben

□□: 1589

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:39

□□: 11.18 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 370 (of 637)

□□□□□/□: 330 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 91(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:35 | 5:47 | 100 | 5:07 | 380 | 5:18 | 2.00 | 11:35 | 5:47 | 62 | 5:07 | 211 | 5:18 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:52 | 5:26 | 104 | 4:10 | 377 | 4:29 | 4.00 | 22:27 | 5:36 | 62 | 9:17 | 211 | 9:47 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:44 | 5:21 | 94 | 3:52 | 340 | 4:16 | 6.00 | 33:11 | 5:31 | 62 | 13:09 | 210 | 14:03 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:33 | 5:16 | 86 | 3:47 | 305 | 4:09 | 8.00 | 43:44 | 5:28 | 61 | 16:56 | 209 | 18:12 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:55 | 4:57 | 73 | 3:08 | 259 | 3:52 | 10.00 | 53:39 | 5:21 | 91 | 20:04 | 330 | 22:04 |