



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Grimm, Thomas

□□: IGB Konzept AG

□□: 1679

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:41

□□: 11.84 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□□: 275 (of 637)

□□□□□/□: 251 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 72(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:03 | 5:01 | 61 | 3:35 | 229 | 3:46 | 2.00 | 10:03 | 5:01 | 70 | 3:35 | 247 | 3:46 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:26 | 5:13 | 88 | 3:44 | 320 | 4:03 | 4.00 | 20:29 | 5:07 | 47 | 7:19 | 173 | 7:49 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:13 | 5:06 | 77 | 3:21 | 269 | 3:45 | 6.00 | 30:42 | 5:06 | 70 | 10:40 | 246 | 11:34 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:16 | 5:08 | 76 | 3:30 | 262 | 3:52 | 8.00 | 40:58 | 5:07 | 69 | 14:10 | 245 | 15:26 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 64 | 2:56 | 223 | 3:40 | 10.00 | 50:41 | 5:04 | 72 | 17:06 | 251 | 19:06 |