



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Untermann, Alexander

□□: 1614

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:48

□□: 10.95 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 409 (of 637)

□□□□□/□: 359 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 100(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00     | 11:20    | 5:40         | 97      | 5:03    | 358     | 5:03    | 2.00  | 11:20     | 5:40          | 89      | 5:03    | 306     | 5:03    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:37    | 5:18         | 96      | 4:14    | 342     | 4:14    | 4.00  | 21:57     | 5:29          | 89      | 9:17    | 306     | 9:17    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:45    | 5:22         | 96      | 4:17    | 342     | 4:17    | 6.00  | 32:42     | 5:27          | 89      | 13:34   | 305     | 13:34   |
| Runde Langstrec | 2.00     | 11:07    | 5:33         | 106     | 4:43    | 376     | 4:43    | 8.00  | 43:49     | 5:28          | 89      | 18:17   | 304     | 18:17   |
| Leichtathletikh | 2.00     | 10:59    | 5:29         | 108     | 4:30    | 378     | 4:56    | 10.00 | 54:48     | 5:28          | 100     | 22:47   | 359     | 23:13   |