



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Bubeck, Hans

□□: Weimar

□□: 1504

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:45

□□: 11.82 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 281 (of 637)

□□□□□/□: 253 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 78(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:02 | 5:00 | 74 | 3:45 | 227 | 3:45 | 2.00 | 10:02 | 5:00 | 96 | 3:45 | 300 | 3:45 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:09 | 5:04 | 81 | 3:46 | 273 | 3:46 | 4.00 | 20:11 | 5:02 | 96 | 7:31 | 337 | 7:31 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:18 | 5:09 | 83 | 3:50 | 279 | 3:50 | 6.00 | 30:29 | 5:04 | 96 | 11:21 | 8 | 11:21 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:25 | 5:12 | 85 | 4:01 | 284 | 4:01 | 8.00 | 40:54 | 5:06 | 96 | 15:22 | 335 | 15:22 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:51 | 4:55 | 78 | 3:22 | 252 | 3:48 | 10.00 | 50:45 | 5:04 | 78 | 18:44 | 253 | 19:10 |