



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Henneberg, Thomas

□□: Stadtilm

□□: 1147

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 55:08

□□: 10.88 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 424 (of 637)

□□□□□/□: 371 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 103(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:44 | 5:21 | 84 | 4:27 | 298 | 4:27 | 2.00 | 10:44 | 5:21 | 127 | 4:27 | 452 | 4:27 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:46 | 5:23 | 103 | 4:23 | 361 | 4:23 | 4.00 | 21:30 | 5:22 | 127 | 8:50 | 383 | 8:50 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:15 | 5:37 | 113 | 4:47 | 400 | 4:47 | 6.00 | 32:45 | 5:27 | 127 | 13:37 | 453 | 13:37 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:25 | 5:42 | 114 | 5:01 | 405 | 5:01 | 8.00 | 44:10 | 5:31 | 126 | 18:38 | 448 | 18:38 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 10:58 | 5:29 | 106 | 4:29 | 375 | 4:55 | 10.00 | 55:08 | 5:30 | 103 | 23:07 | 371 | 23:33 |