



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Quaas, Thomas

□□: Erfurt

□□: 165

□□: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 18:03

□□: 13.30 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 446)

□□□□□/□: 65 (of 278)

□□□□□□: 12:07

□□□□□: 12(of 60)

□□□□□□□: 14:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Kurzstrec | 2.00 | 8:53 | 4:26 | 11 | 1:58 | 61 | 2:45 | 2.00 | 8:53 | 4:26 | 54 | | 120 | 2:45 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:10 | 4:34 | 17 | 1:53 | 71 | 3:11 | 4.00 | 18:03 | 4:30 | 12 | 3:51 | 65 | 5:56 |