



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Plaschke, Peter

□□□: 40:22

□□: 1694

□□: 14.86 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 43 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 42 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 18(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 7:29 | 3:44 | 9 | 1:12 | 29 | 1:12 | 2.00 | 7:29 | 3:44 | 15 | 1:12 | 39 | 1:12 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 8:07 | 4:03 | 20 | 1:44 | 47 | 1:44 | 4.00 | 15:36 | 3:53 | 15 | 2:56 | 39 | 2:56 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 8:19 | 4:09 | 22 | 1:51 | 49 | 1:51 | 6.00 | 23:55 | 3:59 | 15 | 4:47 | 39 | 4:47 | |
| Runde Langstrec | 2.00 | 8:14 | 4:06 | 20 | 1:50 | 46 | 1:50 | 8.00 | 32:09 | 4:01 | 12 | 6:37 | 32 | 6:37 | |
| Leichtathletikh | 2.00 | 8:13 | 4:06 | 28 | 1:44 | 58 | 2:10 | 10.00 | 40:22 | 4:02 | 18 | 8:21 | 42 | 8:47 | |