



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Herz, Mario

□□□: 41:53

□□: 1721

□□: 14.33 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 59 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 58 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 26(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00     | 8:33     | 4:16         | 32      | 2:16    | 80      | 2:16    | 2.00  | 8:33      | 4:16          | 23      | 2:16    | 48      | 2:16    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 8:37     | 4:18         | 33      | 2:14    | 79      | 2:14    | 4.00  | 17:10     | 4:17          | 23      | 4:30    | 48      | 4:30    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 8:28     | 4:14         | 27      | 2:00    | 60      | 2:00    | 6.00  | 25:38     | 4:16          | 23      | 6:30    | 48      | 6:30    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 8:25     | 4:12         | 22      | 2:01    | 49      | 2:01    | 8.00  | 34:03     | 4:15          | 23      | 8:31    | 47      | 8:31    |
| Leichtathletikh | 2.00     | 7:50     | 3:54         | 13      | 1:21    | 36      | 1:47    | 10.00 | 41:53     | 4:11          | 26      | 9:52    | 58      | 10:18   |