



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Stengel, Alexander

□□: LTV Erfurt

□□: 1270

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:21

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□□: 142 (of 637)

□□□□□/□: 137 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 39(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:14 | 4:36 | 40 | 2:46 | 152 | 2:57 | 2.00 | 9:14 | 4:36 | 24 | 2:46 | 99 | 2:57 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 8:50 | 4:25 | 29 | 2:08 | 122 | 2:27 | 4.00 | 18:04 | 4:30 | 24 | 4:54 | 99 | 5:24 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:13 | 4:36 | 39 | 2:21 | 148 | 2:45 | 6.00 | 27:17 | 4:32 | 24 | 7:15 | 99 | 8:09 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:13 | 4:36 | 32 | 2:27 | 130 | 2:49 | 8.00 | 36:30 | 4:33 | 23 | 9:42 | 98 | 10:58 |
| Leichtathletikhal | 2.00 | 8:51 | 4:25 | 29 | 2:04 | 124 | 2:48 | 10.00 | 45:21 | 4:32 | 39 | 11:46 | 137 | 13:46 |