



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ernst, Tino

□□: SV Town&Country Behringen-Sonneborn

□□: 1298

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:11

□□: 13.28 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 637)

□□□□□/□: 129 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 51(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:13 | 4:36 | 49 | 2:56 | 148 | 2:56 | 2.00 | 9:13 | 4:36 | 40 | 2:56 | 50 | 2:56 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:02 | 4:30 | 55 | 2:39 | 146 | 2:39 | 4.00 | 18:15 | 4:33 | 48 | 5:35 | 117 | 5:35 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:09 | 4:34 | 54 | 2:41 | 137 | 2:41 | 6.00 | 27:24 | 4:33 | 48 | 8:16 | 117 | 8:16 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:07 | 4:33 | 49 | 2:43 | 121 | 2:43 | 8.00 | 36:31 | 4:33 | 48 | 10:59 | 116 | 10:59 |
| Leichtathletikhal | 2.00 | 8:40 | 4:19 | 45 | 2:11 | 100 | 2:37 | 10.00 | 45:11 | 4:31 | 51 | 13:10 | 129 | 13:36 |