



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Deutschland, Andreas

□□: Großneuhausen

□□: 1082

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:43

□□: 13.42 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 637)

□□□□□/□: 113 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 26(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00     | 8:24     | 4:12         | 15      | 1:56    | 73      | 2:07    | 2.00  | 8:24      | 4:12          | 43      | 1:56    | 160     | 2:07    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 8:52     | 4:26         | 32      | 2:10    | 126     | 2:29    | 4.00  | 17:16     | 4:18          | 26      | 4:06    | 107     | 4:36    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:06     | 4:32         | 32      | 2:14    | 128     | 2:38    | 6.00  | 26:22     | 4:23          | 39      | 6:20    | 142     | 7:14    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:24     | 4:42         | 46      | 2:38    | 161     | 3:00    | 8.00  | 35:46     | 4:28          | 24      | 8:58    | 103     | 10:14   |
| Leichtathletikh | 2.00     | 8:57     | 4:28         | 33      | 2:10    | 133     | 2:54    | 10.00 | 44:43     | 4:28          | 26      | 11:08   | 113     | 13:08   |