



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kopf, Enrico

□□: Karnevalverein Wülfingerode

□□: 1308

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:43

□□: 12.07 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 251 (of 637)

□□□□□/□: 233 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 76(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 69 | 3:26 | 202 | 3:26 | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 63 | 3:26 | 151 | 3:26 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:32 | 4:46 | 67 | 3:09 | 198 | 3:09 | 4.00 | 19:15 | 4:48 | 63 | 6:35 | 168 | 6:35 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:02 | 5:00 | 76 | 3:34 | 243 | 3:34 | 6.00 | 29:17 | 4:52 | 63 | 10:09 | 167 | 10:09 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:15 | 5:07 | 77 | 3:51 | 259 | 3:51 | 8.00 | 39:32 | 4:56 | 63 | 14:00 | 166 | 14:00 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 10:11 | 5:05 | 87 | 3:42 | 285 | 4:08 | 10.00 | 49:43 | 4:58 | 76 | 17:42 | 233 | 18:08 |