



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

**Marx, Dominik**

□□: SG Eintracht Wendehausen e.V.

□□: 1654

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:43

□□: 12.32 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 220 (of 637)

□□□□□/□: 205 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 71(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec   | 2.00     | 10:39    | 5:19         | 83      | 4:22    | 289     | 4:22    | 2.00  | 10:39     | 5:19          | 64      | 4:22    | 176     | 4:22    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:37     | 4:48         | 71      | 3:14    | 213     | 3:14    | 4.00  | 20:16     | 5:03          | 64      | 7:36    | 176     | 7:36    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:35     | 4:47         | 66      | 3:07    | 192     | 3:07    | 6.00  | 29:51     | 4:58          | 64      | 10:43   | 175     | 10:43   |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:37     | 4:48         | 63      | 3:13    | 179     | 3:13    | 8.00  | 39:28     | 4:56          | 64      | 13:56   | 174     | 13:56   |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 9:15     | 4:37         | 62      | 2:46    | 168     | 3:12    | 10.00 | 48:43     | 4:52          | 71      | 16:42   | 205     | 17:08   |