



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

**Hartmann, Alexander**

□□□: 49:27

□□: Spielmanszug der Stadt Bad Langensalza

□□: 12.13 km/h

□□: 1397

□□□□: 4:56 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 242 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 225 (of 493)

□□□□:

□□□□□□: 31:35

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□: 67(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     | 9:54     | 4:57         | 56      | 3:26    | 212     | 3:37    | 2.00  | 9:54      | 4:57          | 60      | 3:26    | 208     | 3:37    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 9:58     | 4:59         | 73      | 3:16    | 260     | 3:35    | 4.00  | 19:52     | 4:58          | 48      | 6:42    | 175     | 7:12    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:02    | 5:00         | 72      | 3:10    | 243     | 3:34    | 6.00  | 29:54     | 4:59          | 60      | 9:52    | 207     | 10:46   |
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:01    | 5:00         | 70      | 3:15    | 235     | 3:37    | 8.00  | 39:55     | 4:59          | 59      | 13:07   | 206     | 14:23   |
| Leichtathletikh | 2.00     | 9:32     | 4:46         | 56      | 2:45    | 200     | 3:29    | 10.00 | 49:27     | 4:56          | 67      | 15:52   | 225     | 17:52   |