



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Steinmetz, Mario

□□: SWE

□□: 1700

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:02

□□: 11.31 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 354 (of 637)

□□□□□/□: 315 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 85(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     | 11:39    | 5:49         | 103     | 5:11    | 386     | 5:22    | 2.00  | 11:39     | 5:49          | 69      | 5:11    | 243     | 5:22    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:39    | 5:19         | 93      | 3:57    | 350     | 4:16    | 4.00  | 22:18     | 5:34          | 69      | 9:08    | 243     | 9:38    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:21    | 5:10         | 79      | 3:29    | 285     | 3:53    | 6.00  | 32:39     | 5:26          | 69      | 12:37   | 215     | 13:31   |
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:15    | 5:07         | 75      | 3:29    | 259     | 3:51    | 8.00  | 42:54     | 5:21          | 68      | 16:06   | 241     | 17:22   |
| Leichtathletikh | 2.00     | 10:08    | 5:03         | 82      | 3:21    | 280     | 4:05    | 10.00 | 53:02     | 5:18          | 85      | 19:27   | 315     | 21:27   |