



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Schumm, Steffen

□□: Erfurt

□□: 1593

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 58:54

□□: 10.19 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 528 (of 637)

□□□□□/□: 441 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 124(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     | 13:11    | 6:35         | 131     | 6:54    | 483     | 6:54    | 2.00  | 13:11     | 6:35          | 87      | 6:54    | 296     | 6:54    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 11:26    | 5:43         | 119     | 5:03    | 430     | 5:03    | 4.00  | 24:37     | 6:09          | 87      | 11:57   | 273     | 11:57   |
| Runde Langstrec | 2.00     | 11:29    | 5:44         | 116     | 5:01    | 419     | 5:01    | 6.00  | 36:06     | 6:00          | 87      | 16:58   | 295     | 16:58   |
| Runde Langstrec | 2.00     | 11:23    | 5:41         | 112     | 4:59    | 398     | 4:59    | 8.00  | 47:29     | 5:56          | 87      | 21:57   | 294     | 21:57   |
| Leichtathletikh | 2.00     | 11:25    | 5:42         | 117     | 4:56    | 419     | 5:22    | 10.00 | 58:54     | 5:53          | 124     | 26:53   | 441     | 27:19   |