



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Meier, Marco

□□: Ultrarunner-Team

□□: 1622

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:52

□□: 10.55 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 479 (of 637)

□□□□□/□: 409 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 115(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:19 | 5:39 | 92 | 4:51 | 356 | 5:02 | 2.00 | 11:19 | 5:39 | 89 | 4:51 | 318 | 5:02 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:13 | 5:36 | 115 | 4:31 | 411 | 4:50 | 4.00 | 22:32 | 5:38 | 89 | 9:22 | 318 | 9:52 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:30 | 5:45 | 119 | 4:38 | 422 | 5:02 | 6.00 | 34:02 | 5:40 | 89 | 14:00 | 317 | 14:54 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:47 | 5:53 | 121 | 5:01 | 426 | 5:23 | 8.00 | 45:49 | 5:43 | 88 | 19:01 | 260 | 20:17 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 11:03 | 5:31 | 108 | 4:16 | 385 | 5:00 | 10.00 | 56:52 | 5:41 | 115 | 23:17 | 409 | 25:17 |