



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Krämar, Thomas

□□□: 53:35

□□: 1695

□□: 11.20 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 369 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 329 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 92(of 133)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00     | 11:38    | 5:48         | 104     | 5:21    | 385     | 5:21    | 2.00  | 11:38 | 5:48 | 92      | 5:21    | 319     | 5:21    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:18    | 5:09         | 86      | 3:55    | 298     | 3:55    | 4.00  | 21:56 | 5:29 | 92      | 9:16    | 319     | 9:16    |
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:23    | 5:11         | 86      | 3:55    | 293     | 3:55    | 6.00  | 32:19 | 5:23 | 92      | 13:11   | 318     | 13:11   |
| Runde Langstrec | 2.00     | 10:32    | 5:15         | 88      | 4:08    | 300     | 4:08    | 8.00  | 42:51 | 5:21 | 92      | 17:19   | 317     | 17:19   |
| Leichtathletikh | 2.00     | 10:44    | 5:21         | 102     | 4:15    | 356     | 4:41    | 10.00 | 53:35 | 5:21 | 92      | 21:34   | 329     | 22:00   |