



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

**Glock, Rüdiger**

□□: TSV 1898 Mittelhausen e.V.

□□: 1121

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 1:01:16

□□: 9.79 km/h

□□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 572 (of 637)

□□□□□/□: 461 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 20(of 24)

□□□□□□□: 43:58

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec   | 2.00     | 12:01    | 6:00         | 16      | 3:33    | 423     | 5:44    | 2.00  | 12:01     | 6:00          | 12      | 1:19    | 328     | 5:44    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 11:40    | 5:49         | 20      | 2:53    | 457     | 5:17    | 4.00  | 23:41     | 5:55          | 12      | 2:38    | 283     | 11:01   |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 12:13    | 6:06         | 20      | 3:17    | 461     | 5:45    | 6.00  | 35:54     | 5:59          | 12      | 4:27    | 311     | 16:46   |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 12:37    | 6:18         | 21      | 3:38    | 464     | 6:13    | 8.00  | 48:31     | 6:03          | 11      | 6:27    | 326     | 22:59   |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 12:45    | 6:22         | 22      | 3:57    | 467     | 6:42    | 10.00 | 1:01:16   | 6:07          | 20      | 17:18   | 461     | 29:41   |