



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kaufhold, Sebastian

□□□: 55:07

□□: 1452

□□: 10.89 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 423 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 370 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 101(of 135)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec   | 2.00     | 11:58    | 5:59         | 116     | 5:30    | 421     | 5:41    | 2.00  | 11:58 | 5:59 | 99      | 5:30    | 364     | 5:41    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 10:51    | 5:25         | 102     | 4:09    | 372     | 4:28    | 4.00  | 22:49 | 5:42 | 99      | 9:39    | 364     | 10:09   |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 10:54    | 5:27         | 101     | 4:02    | 360     | 4:26    | 6.00  | 33:43 | 5:37 | 99      | 13:41   | 363     | 14:35   |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 10:47    | 5:23         | 95      | 4:01    | 332     | 4:23    | 8.00  | 44:30 | 5:33 | 98      | 17:42   | 362     | 18:58   |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 10:37    | 5:18         | 99      | 3:50    | 341     | 4:34    | 10.00 | 55:07 | 5:30 | 101     | 21:32   | 370     | 23:32   |