



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Sommerfeld, Andreas

□□□: 55:12

□□: Erfurt

□□: 10.87 km/h

□□: 1068

□□□□: 5:31 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 426 (of 637)

Vintage VDB Lauf

□□□□□/□: 373 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□:

□□□□□: 103(of 135)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:46 | 5:53 | 111 | 5:18 | 406 | 5:29 | 2.00 | 11:46 | 5:53 | 93 | 5:18 | 342 | 5:29 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:42 | 5:20 | 95 | 4:00 | 355 | 4:19 | 4.00 | 22:28 | 5:36 | 112 | 9:18 | 341 | 9:48 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:57 | 5:28 | 102 | 4:05 | 365 | 4:29 | 6.00 | 33:25 | 5:34 | 112 | 13:23 | 401 | 14:17 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:06 | 5:32 | 106 | 4:20 | 374 | 4:42 | 8.00 | 44:31 | 5:33 | 110 | 17:43 | 397 | 18:59 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 10:41 | 5:20 | 102 | 3:54 | 350 | 4:38 | 10.00 | 55:12 | 5:31 | 103 | 21:37 | 373 | 23:37 |