



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Bimböse, Christoph

□□: SC Fortuna Erfurt 96

□□: 1699

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:49

□□: 11.81 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 285 (of 637)

□□□□□/□: 259 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 81(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:36 | 5:17 | 79 | 4:19 | 276 | 4:19 | 2.00 | 10:36 | 5:17 | 114 | 4:19 | 185 | 4:19 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:57 | 4:58 | 79 | 3:34 | 257 | 3:34 | 4.00 | 20:33 | 5:08 | 119 | 7:53 | 425 | 7:53 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:11 | 5:05 | 81 | 3:43 | 262 | 3:43 | 6.00 | 30:44 | 5:07 | 119 | 11:36 | 424 | 11:36 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:15 | 5:07 | 77 | 3:51 | 259 | 3:51 | 8.00 | 40:59 | 5:07 | 118 | 15:27 | 420 | 15:27 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:50 | 4:55 | 77 | 3:21 | 245 | 3:47 | 10.00 | 50:49 | 5:04 | 81 | 18:48 | 259 | 19:14 |