



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Dittmar, Jens

□□: Ilmtal

□□: 1206

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:16

□□: 10.66 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 452 (of 637)

□□□□□/□: 389 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 108(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec | 2.00 | 9:32 | 4:46 | 65 | 3:15 | 185 | 3:15 | 2.00 | 9:32 | 4:46 | 37 | 3:15 | 87 | 3:15 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:38 | 5:18 | 97 | 4:15 | 344 | 4:15 | 4.00 | 20:10 | 5:02 | 120 | 7:30 | 428 | 7:30 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:20 | 5:40 | 115 | 4:52 | 408 | 4:52 | 6.00 | 31:30 | 5:15 | 120 | 12:22 | 335 | 12:22 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 12:01 | 6:00 | 123 | 5:37 | 446 | 5:37 | 8.00 | 43:31 | 5:26 | 119 | 17:59 | 423 | 17:59 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 12:45 | 6:22 | 128 | 6:16 | 467 | 6:42 | 10.00 | 56:16 | 5:37 | 108 | 24:15 | 389 | 24:41 |