



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ellinger, Dirk

□□: GutsMuths Rennsteiglaufverein

□□: 1691

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:43

□□: 12.32 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 221 (of 637)

□□□□□/□: 205 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 57(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:26	4:43	45	2:58	175	3:09	2.00	9:26	4:43	16	2:58	83	3:09
Runde Langstrec	2.00	9:33	4:46	58	2:51	203	3:10	4.00	18:59	4:44	134	5:49	462	6:19
Runde Langstrec	2.00	9:52	4:56	63	3:00	224	3:24	6.00	28:51	4:48	134	8:49	480	9:43
Runde Langstrec	2.00	10:05	5:02	71	3:19	241	3:41	8.00	38:56	4:51	131	12:08	475	13:24
Leichtathletikh	2.00	9:47	4:53	70	3:00	239	3:44	10.00	48:43	4:52	57	15:08	205	17:08