



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

**Elste, Daniel**

□□: Erfurt

□□: 1410

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 52:54

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 350 (of 637)

□□□□□/□: 312 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 87(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	11:15	5:37	94	4:58	348	4:58	2.00	11:15	5:37	105	4:58	234	4:58
Runde Langstrec	2.00	10:40	5:19	100	4:17	352	4:17	4.00	21:55	5:28	115	9:15	415	9:15
Runde Langstrec	2.00	10:48	5:24	97	4:20	348	4:20	6.00	32:43	5:27	115	13:35	414	13:35
Runde Langstrec	2.00	10:28	5:14	86	4:04	290	4:04	8.00	43:11	5:23	114	17:39	410	17:39
Leichtathletikh	2.00	9:43	4:51	72	3:14	223	3:40	10.00	52:54	5:17	87	20:53	312	21:19