



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