



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Ruprecht, Dirk

00: LTV Erfurt

00: 1571

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 38:57

00: 15.40 km/h

0000: 3:54 min/km

00000/000: 29 (of 637)

00000/0: 27 (of 493)

000000: 31:35

00000: 9(of 133)

0000000: 32:01

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde Langstrec	2.00	7:10	3:35	5	0:53	17	0:53	2.00	7:10	3:35	10	0:53	29	0:53
Runde Langstrec	2.00	7:45	3:52	8	1:22	25	1:22	4.00	14:55	3:43	10	2:15	29	2:15
Runde Langstrec	2.00	7:53	3:56	9	1:25	25	1:25	6.00	22:48	3:48	10	3:40	29	3:40
Runde Langstrec	2.00	8:02	4:00	10	1:38	30	1:38	8.00	30:50	3:51	10	5:18	28	5:18
Leichtathletikhal	2.00	8:07	4:03	24	1:38	50	2:04	10.00	38:57	3:53	9	6:56	27	7:22