



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Kopprasch, Jens

□□: SRLV

□□: 1483

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 41:46

□□: 14.37 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 637)

□□□□□/□: 55 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 24(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	8:01	4:00	18	1:44	46	1:44	2.00	8:01	4:00	17	1:44	41	1:44
Runde Langstrec	2.00	8:08	4:03	22	1:45	50	1:45	4.00	16:09	4:02	17	3:29	41	3:29
Runde Langstrec	2.00	8:30	4:15	29	2:02	63	2:02	6.00	24:39	4:06	17	5:31	41	5:31
Runde Langstrec	2.00	8:39	4:19	31	2:15	65	2:15	8.00	33:18	4:09	17	7:46	40	7:46
Leichtathletikhal	2.00	8:28	4:14	39	1:59	77	2:25	10.00	41:46	4:10	24	9:45	55	10:11