



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Klupsch, Steffen

□□: SSV Erfurt 02

□□: 1596

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:11

□□: 12.45 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 202 (of 637)

□□□□□/□: 188 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 64(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:21	4:40	58	3:04	164	3:04	2.00	9:21	4:40	65	3:04	183	3:04
Runde Langstrec	2.00	9:48	4:54	76	3:25	233	3:25	4.00	19:09	4:47	65	6:29	183	6:29
Runde Langstrec	2.00	9:45	4:52	71	3:17	212	3:17	6.00	28:54	4:48	65	9:46	182	9:46
Runde Langstrec	2.00	9:56	4:58	69	3:32	218	3:32	8.00	38:50	4:51	65	13:18	181	13:18
Leichtathletikhal	2.00	9:21	4:40	63	2:52	178	3:18	10.00	48:11	4:49	64	16:10	188	16:36