



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Ruprecht, Dirk

□□: LTV Erfurt

□□: 1571

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 38:57

□□: 15.40 km/h

□□□□: 3:54 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 637)

□□□□□/□: 27 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 9(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	
Leichtathletikh	2.00	8:07	4:03	24	1:38	50	2:04	10.00	38:57	3:53	9	6:56	27	7:22	