



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Richardt, Torsten

□□: TSV Alperstedt e.V.

□□: 1442

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:20

□□: 13.24 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 141 (of 637)

□□□□□/□: 136 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 38(of 135)

□□□□□□□: 33:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde Langstrec	2.00	9:55	4:57	57	3:27	214	3:38	2.00	9:55	4:57	2	3:27	8	3:38
Runde Langstrec	2.00	8:46	4:23	25	2:04	110	2:23	4.00	18:41	4:40	27	5:31	108	6:01
Runde Langstrec	2.00	8:51	4:25	23	1:59	102	2:23	6.00	27:32	4:35	27	7:30	108	8:24
Runde Langstrec	2.00	9:05	4:32	27	2:19	115	2:41	8.00	36:37	4:34	26	9:49	107	11:05
Leichtathletikh	2.00	8:43	4:21	21	1:56	105	2:40	10.00	45:20	4:31	38	11:45	136	13:45