



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

**Ehrhardt, Ronny**

□□□: 44:16

□□: Herbsleben

□□: 13.55 km/h

□□: 1152

□□□□: 4:26 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 134 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 125 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 30(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 8:34     | 4:16         | 26      | 1:49    | 108     | 2:31    | 2.00  | 8:34      | 4:16          | 4       | 0:06    | 11      | 0:04    |
| Runde              | 2.00     | 8:50     | 4:25         | 32      | 1:55    | 141     | 2:44    | 4.00  | 17:24     | 4:20          | 103     | 0:15    | 67      | 5:06    |
| Runde              | 2.00     | 9:03     | 4:31         | 37      | 1:58    | 151     | 2:49    | 6.00  | 26:27     | 4:24          | 103     | 0:35    | 468     | 7:55    |
| Runde              | 2.00     | 9:05     | 4:32         | 32      | 1:58    | 134     | 2:49    | 8.00  | 35:32     | 4:26          | 103     | 0:53    | 102     | 10:44   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 8:44     | 4:21         | 31      | 1:56    | 125     | 2:33    | 10.00 | 44:16     | 4:25          | 30      | 9:35    | 126     | 17:48   |