



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Frommberger, Ronny

□□□: 19:32

□□: LSV Neunheilingen

□□: 12.29 km/h

□□: 608

□□□□: 4:53 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 151 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 122 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 14(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:07	4:33	11	3:07	93	3:07	2.00	9:07	4:33	41		85	3:07
Leichtathletikhall	2.00	10:25	5:12	26	4:08	176	4:11	4.00	19:32	4:53	14	7:15	122	7:15