



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Stauche, Ronny

Stauche, Ronny

LG Ettenhausen

895

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Senioren M40 (40-49 Jahre)

41:51

14.34 km/h

4:11 min/km

67 (of 686)

60 (of 543)

29:39

14(of 178)

37:27

Stauche, Ronny

Stauche, Ronny

Stauche, Ronny

km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-
2.00	7:50	3:54	8	0:39	40	1:48		2.00	7:50	3:54	21		46	1:48	
2.00	8:17	4:08	15	0:57	61	2:20		4.00	16:07	4:01	21		56	4:08	
2.00	8:36	4:17	24	1:01	86	2:41		6.00	24:43	4:07	20	2:37	78	6:49	
2.00	8:41	4:20	21	0:56	79	2:46		8.00	33:24	4:10	19	3:33	77	9:35	
2.00	8:27	4:13	21	0:59	78	2:37		10.00	41:51	4:11	14	4:24	60	12:12	