



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schleef, Ronny

□□: Baldur auf Tour

□□: 675

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:07

□□: 13.92 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 99 (of 686)

□□□□□/□: 90 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 24(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	2.00	9:55	4:57	83	2:44	251	3:53	2.00	9:55	4:57	30	1:56	96	3:53
Runde	2.00	8:27	4:13	20	1:07	80	2:30	4.00	18:22	4:35	30	1:06	95	6:23
Runde	2.00	8:22	4:11	13	0:47	56	2:27	6.00	26:44	4:27	29	4:38	94	8:50
Runde	2.00	8:16	4:08	11	0:31	45	2:21	8.00	35:00	4:22	23	5:09	82	11:11
Leichtathletikhaf	2.00	8:07	4:03	11	0:39	52	2:17	10.00	43:07	4:18	24	5:40	90	13:28