



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Ehrhardt, Ronny

00: Herbsleben

00: 1191

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 46:54

00: 12.79 km/h

0000: 4:41 min/km

00000/000: 214 (of 686)

00000/0: 195 (of 543)

000000: 29:39

00000: 61(of 136)

0000000: 32:18

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	8:52	4:26	34	2:27	118	2:50	2.00	8:52	4:26	52	2:27	53	2:50	
Runde	2.00	9:23	4:41	68	2:51	227	3:26	4.00	18:15	4:33	31	5:18	118	6:16	
Runde	2.00	9:50	4:55	82	3:10	288	3:55	6.00	28:05	4:40	51	8:28	173	10:11	
Runde	2.00	9:33	4:46	63	3:05	217	3:38	8.00	37:38	4:42	51	11:33	172	13:49	
Leichtathletikhall	2.00	9:16	4:38	61	3:03	210	3:26	10.00	46:54	4:41	61	14:36	195	17:15	