



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Kirchberg, Ralf

00: LG Thüringer Energie AG

00: 973

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 46:41

00: 12.85 km/h

0000: 4:40 min/km

00000/000: 206 (of 686)

00000/0: 188 (of 543)

000000: 29:39

00000: 64(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	10:16	5:08	93	3:05	297	4:14	2.00	10:16	5:08	64	2:17	176	4:14
Runde	2.00	9:24	4:42	80	2:04	230	3:27	4.00	19:40	4:55	64	2:24	175	7:41
Runde	2.00	9:09	4:34	51	1:34	162	3:14	6.00	28:49	4:48	57	6:43	163	10:55
Runde	2.00	9:08	4:33	50	1:23	142	3:13	8.00	37:57	4:44	62	8:06	173	14:08
Leichtathletikhall	2.00	8:44	4:21	44	1:16	124	2:54	10.00	46:41	4:40	64	9:14	188	17:02