



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ehrhardt, Sven

□□: Sonneborn

□□: 908

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 50:58

□□: 11.77 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 379 (of 686)

□□□□□/□: 339 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 46(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:40	4:49	35	3:38	208	3:38	2.00	9:40	4:49	54		232	3:38
Runde	2.00	9:51	4:55	43	3:54	307	3:54	4.00	19:31	4:52	54		230	7:32
Runde	2.00	10:24	5:12	47	4:29	379	4:29	6.00	29:55	4:59	54		203	12:01
Runde	2.00	10:45	5:22	51	4:50	411	4:50	8.00	40:40	5:04	54		228	16:51
Leichtathletikhall	2.00	10:18	5:09	48	4:28	378	4:28	10.00	50:58	5:05	46	21:19	339	21:19