



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lerche, Ronny

□□: Erfurt

□□: 1089

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:04:01

□□: 9.37 km/h

□□□□: 6:24 min/km

□□□□□/□□□: 661 (of 686)

□□□□□/□: 528 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 134(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 13:29 | 6:44 | 134 | 7:04 | 538 | 7:27 | 2.00 | 13:29 | 6:44 | 109 | 7:04 | 435 | 7:27 |
| Runde | 2.00 | 13:16 | 6:38 | 134 | 6:44 | 537 | 7:19 | 4.00 | 26:45 | 6:41 | 108 | 13:48 | 433 | 14:46 |
| Runde | 2.00 | 13:03 | 6:31 | 134 | 6:23 | 533 | 7:08 | 6.00 | 39:48 | 6:37 | 108 | 20:11 | 432 | 21:54 |
| Runde | 2.00 | 12:46 | 6:23 | 133 | 6:18 | 526 | 6:51 | 8.00 | 52:34 | 6:34 | 108 | 26:29 | 431 | 28:45 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:27 | 5:43 | 125 | 5:14 | 479 | 5:37 | 10.00 | 1:04:01 | 6:24 | 134 | 31:43 | 528 | 34:22 |