



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dorna, Ronny

□□: Bad Klosterlausnitz

□□: 1431

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:18

□□: 11.93 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 345 (of 686)

□□□□□/□: 312 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 89(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:25	5:12	87	4:00	318	4:23	2.00	10:25	5:12	117	4:00	467	4:23
Runde	2.00	9:51	4:55	93	3:19	307	3:54	4.00	20:16	5:03	116	7:19	465	8:17
Runde	2.00	10:01	5:00	90	3:21	311	4:06	6.00	30:17	5:02	112	10:40	299	12:23
Runde	2.00	10:06	5:02	89	3:38	313	4:11	8.00	40:23	5:02	116	14:18	207	16:34
Leichtathletikhall	2.00	9:55	4:57	90	3:42	316	4:05	10.00	50:18	5:01	89	18:00	312	20:39