



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kraft, Ringo

□□: SV Concordia Riethnordhausen

□□: 83

□□: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 17:08

□□: 14.01 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 477)

□□□□□/□: 68 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□□: 8(of 54)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:52 | 4:26 | 8 | 2:52 | 86 | 2:52 | 2.00 | 8:52 | 4:26 | 34 | | 42 | 2:52 |
| Leichtathletikhäl | 2.00 | 8:16 | 4:08 | 8 | 1:59 | 45 | 2:02 | 4.00 | 17:08 | 4:16 | 8 | 4:51 | 68 | 4:51 |