



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Stauche, Ronny

□□: LG Ettenhausen

□□: 895

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 41:51

□□: 14.34 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 67 (of 686)

□□□□□/□: 60 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 14(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:50	3:54	8	0:39	40	1:48	2.00	7:50	3:54	21			46	1:48
Runde	2.00	8:17	4:08	15	0:57	61	2:20	4.00	16:07	4:01	21			56	4:08
Runde	2.00	8:36	4:17	24	1:01	86	2:41	6.00	24:43	4:07	20	2:37		78	6:49
Runde	2.00	8:41	4:20	21	0:56	79	2:46	8.00	33:24	4:10	19	3:33		77	9:35
Leichtathletikhall	2.00	8:27	4:13	21	0:59	78	2:37	10.00	41:51	4:11	14	4:24		60	12:12