



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Reichmuth, Ronny

□□: Kromsdorf

□□: 1459

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:20

□□: 13.24 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 164 (of 686)

□□□□□/□: 150 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 50(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:01	4:00	14	0:50	59	1:59	2.00	8:01	4:00	46	0:02	129	1:59
Runde	2.00	8:44	4:21	41	1:24	122	2:47	4.00	16:45	4:11	46		128	4:46
Runde	2.00	9:18	4:39	67	1:43	190	3:23	6.00	26:03	4:20	45	3:57	127	8:09
Runde	2.00	9:45	4:52	89	2:00	253	3:50	8.00	35:48	4:28	44	5:57	126	11:59
Leichtathletikhall	2.00	9:32	4:46	88	2:04	255	3:42	10.00	45:20	4:31	50	7:53	150	15:41