



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ehrhardt, Ronny

□□: Herbsleben

□□: 1191

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:54

□□: 12.79 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 214 (of 686)

□□□□□/□: 195 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 61(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:52	4:26	34	2:27	118	2:50	2.00	8:52	4:26	52	2:27	53	2:50
Runde	2.00	9:23	4:41	68	2:51	227	3:26	4.00	18:15	4:33	31	5:18	118	6:16
Runde	2.00	9:50	4:55	82	3:10	288	3:55	6.00	28:05	4:40	51	8:28	173	10:11
Runde	2.00	9:33	4:46	63	3:05	217	3:38	8.00	37:38	4:42	51	11:33	172	13:49
Leichtathletikhall	2.00	9:16	4:38	61	3:03	210	3:26	10.00	46:54	4:41	61	14:36	195	17:15