



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ehrhardt, Oliver

□□: Waldläufer

□□: 848

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:01

□□: 13.33 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 152 (of 686)

□□□□□/□: 141 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 40(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:53	4:56	68	3:28	243	3:51	2.00	9:53	4:56	54	3:28	160	3:51	
Runde	2.00	8:46	4:23	41	2:14	126	2:49	4.00	18:39	4:39	53	5:42	184	6:40	
Runde	2.00	8:49	4:24	33	2:09	114	2:54	6.00	27:28	4:34	53	7:51	183	9:34	
Runde	2.00	8:54	4:27	31	2:26	106	2:59	8.00	36:22	4:32	38	10:17	136	12:33	
Leichtathletikhall	2.00	8:39	4:19	35	2:26	110	2:49	10.00	45:01	4:30	40	12:43	141	15:22	