



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ernst, Tino

□□: SV Town & Country Bohringen/ Sonneborn

□□: 907

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:30

□□: 12.90 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□□□□/□□□: 200 (of 686)

□□□□□/□: 183 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 56(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:35 | 4:47 | 57 | 3:10 | 199 | 3:33 | 2.00 | 9:35 | 4:47 | 59 | 3:10 | 202 | 3:33 | |
| Runde | 2.00 | 9:16 | 4:38 | 62 | 2:44 | 205 | 3:19 | 4.00 | 18:51 | 4:42 | 50 | 5:54 | 171 | 6:52 | |
| Runde | 2.00 | 9:30 | 4:45 | 68 | 2:50 | 228 | 3:35 | 6.00 | 28:21 | 4:43 | 58 | 8:44 | 201 | 10:27 | |
| Runde | 2.00 | 9:20 | 4:40 | 54 | 2:52 | 179 | 3:25 | 8.00 | 37:41 | 4:42 | 58 | 11:36 | 200 | 13:52 | |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:49 | 4:24 | 39 | 2:36 | 132 | 2:59 | 10.00 | 46:30 | 4:39 | 56 | 14:12 | 183 | 16:51 | |