



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Margraf, Ronny

□□: Tanzamis Margraf/Lux

□□: 1106

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 59:46

□□: 10.04 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 622 (of 686)

□□□□□/□: 509 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 130(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 13:10 | 6:34 | 133 | 6:45 | 533 | 7:08 | 2.00 | 13:10 | 6:34 | 96 | 6:45 | 379 | 7:08 |
| Runde | 2.00 | 12:52 | 6:26 | 133 | 6:20 | 532 | 6:55 | 4.00 | 26:02 | 6:30 | 95 | 13:05 | 377 | 14:03 |
| Runde | 2.00 | 12:15 | 6:07 | 131 | 5:35 | 520 | 6:20 | 6.00 | 38:17 | 6:22 | 95 | 18:40 | 376 | 20:23 |
| Runde | 2.00 | 11:09 | 5:34 | 116 | 4:41 | 440 | 5:14 | 8.00 | 49:26 | 6:10 | 95 | 23:21 | 375 | 25:37 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:20 | 5:10 | 104 | 4:07 | 381 | 4:30 | 10.00 | 59:46 | 5:58 | 130 | 27:28 | 509 | 30:07 |