



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