



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kranße, Raimund

□□: LV- Einheit Greiz

□□: 941

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

□□□: 45:39

□□: 13.14 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 178 (of 686)

□□□□□/□: 163 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 45:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:45	4:22	1	-	104	2:43	2.00	8:45	4:22	7	-	69	2:43
Runde	2.00	8:54	4:27	1	-	155	2:57	4.00	17:39	4:24	7	-	93	5:40
Runde	2.00	9:06	4:32	1	-	152	3:11	6.00	26:45	4:27	7	-	495	8:51
Runde	2.00	9:25	4:42	1	-	192	3:30	8.00	36:10	4:31	7	-	494	12:21
Leichtathletikhall	2.00	9:29	4:44	1	-	244	3:39	10.00	45:39	4:33	1	-	163	16:00