



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kraushaar, Torsten

□□: ANNA KRAM e.V.

□□: 839

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:52

□□: 13.68 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 686)

□□□□□/□: 109 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 35(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:57	4:28	43	1:46	137	2:55	2.00	8:57	4:28	36	0:58	110	2:55	
Runde	2.00	8:34	4:16	28	1:14	95	2:37	4.00	17:31	4:22	36	0:15	109	5:32	
Runde	2.00	8:41	4:20	30	1:06	98	2:46	6.00	26:12	4:21	17	4:06	64	8:18	
Runde	2.00	8:56	4:28	38	1:11	111	3:01	8.00	35:08	4:23	34	5:17	107	11:19	
Leichtathletikhalle	2.00	8:44	4:21	44	1:16	124	2:54	10.00	43:52	4:23	35	6:25	109	14:13	