



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Krannich, Steffen

□□: Altenfeld

□□: 932

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:04

□□: 13.02 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 186 (of 686)

□□□□□/□: 170 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 60(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:18	4:39	53	2:07	165	3:16	2.00	9:18	4:39	33	1:19	99	3:16
Runde	2.00	9:03	4:31	60	1:43	174	3:06	4.00	18:21	4:35	43	1:05	122	6:22
Runde	2.00	9:09	4:34	51	1:34	162	3:14	6.00	27:30	4:34	42	5:24	121	9:36
Runde	2.00	9:17	4:38	60	1:32	170	3:22	8.00	36:47	4:35	41	6:56	120	12:58
Leichtathletikhall	2.00	9:17	4:38	74	1:49	213	3:27	10.00	46:04	4:36	60	8:37	170	16:25