



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kroschel, Ralf-Peter

□□□: 53:44

□□: Erfurt

□□: 11.17 km/h

□□: 1185

□□□□: 5:22 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 476 (of 686)

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□□/□: 416 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□:

□□□□□: 138(of 178)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:43	5:21	113	3:32	357	4:41	2.00	10:43	5:21	112	2:44	320	4:41	
Runde	2.00	10:33	5:16	144	3:13	422	4:36	4.00	21:16	5:18	106	4:00	305	9:17	
Runde	2.00	10:42	5:20	140	3:07	415	4:47	6.00	31:58	5:19	110	9:52	317	14:04	
Runde	2.00	10:55	5:27	141	3:10	424	5:00	8.00	42:53	5:21	109	13:02	316	19:04	
Leichtathletikhall	2.00	10:51	5:25	143	3:23	435	5:01	10.00	53:44	5:22	138	16:17	416	24:05	