



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Kusche, Stephan**

□□: Erfurter Hockey Club

□□: 1236

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:58

□□: 12.25 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 288 (of 686)

□□□□□/□: 261 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 74(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:53	5:26	103	4:28	373	4:51	2.00	10:53	5:26	61	4:28	218	4:51
Runde	2.00	9:40	4:49	83	3:08	279	3:43	4.00	20:33	5:08	60	7:36	216	8:34
Runde	2.00	9:32	4:46	69	2:52	235	3:37	6.00	30:05	5:00	60	10:28	209	12:11
Runde	2.00	9:37	4:48	70	3:09	231	3:42	8.00	39:42	4:57	60	13:37	214	15:53
Leichtathletikhaf	2.00	9:16	4:38	61	3:03	210	3:26	10.00	48:58	4:53	74	16:40	261	19:19