



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kießling, Sven

□□: SV Thuringia Königsee

□□: 1203

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 53:10

□□: 11.29 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 454 (of 686)

□□□□□/□: 398 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 109(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 10:09    | 5:04         | 75      | 3:44    | 286     | 4:07    | 2.00  | 10:09     | 5:04      | 71            | 3:44    | 222     | 4:07    |         |
| Runde              | 2.00     | 10:22    | 5:11         | 110     | 3:50    | 401     | 4:25    | 4.00  | 20:31     | 5:07      | 70            | 7:34    | 259     | 8:32    |         |
| Runde              | 2.00     | 10:40    | 5:19         | 111     | 4:00    | 412     | 4:45    | 6.00  | 31:11     | 5:11      | 70            | 11:34   | 258     | 13:17   |         |
| Runde              | 2.00     | 11:01    | 5:30         | 114     | 4:33    | 433     | 5:06    | 8.00  | 42:12     | 5:16      | 70            | 16:07   | 223     | 18:23   |         |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 10:58    | 5:29         | 116     | 4:45    | 445     | 5:08    | 10.00 | 53:10     | 5:18      | 109           | 20:52   | 398     | 23:31   |         |