



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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
Leichtathletikhaf	2.00	10:58	5:29	116	4:45	445	5:08	10.00	53:10	5:18	109	20:52	398	23:31