



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kuna, Heiner

□□: Erfurt

□□: 1349

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 52:26

□□: 11.44 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 432 (of 686)

□□□□□/□: 378 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 105(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:29	5:14	91	4:04	328	4:27	2.00	10:29	5:14	94	4:04	245	4:27
Runde	2.00	10:04	5:01	98	3:32	344	4:07	4.00	20:33	5:08	60	7:36	216	8:34
Runde	2.00	10:27	5:13	108	3:47	382	4:32	6.00	31:00	5:10	93	11:23	263	13:06
Runde	2.00	10:38	5:18	108	4:10	396	4:43	8.00	41:38	5:12	93	15:33	363	17:49
Leichtathletikhaf	2.00	10:48	5:24	114	4:35	433	4:58	10.00	52:26	5:14	105	20:08	378	22:47