



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Seiler, Christian

Seiler, Christian

Club: Rennsteiglaufverein

Age: 950

Distance: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Category: Senioren M30 (30-39 Jahre)

Time: 32:18

Speed: 18.58 km/h

Pace: 3:14 min/km

Rank: 2 (of 686)

Rank: 2 (of 543)

Rank: 29:39

Rank: 1 (of 136)

Rank: 32:18

Results

Results

Results

	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
Runde	2.00	6:25	3:12	1	-	2	0:23	2.00	6:25	3:12	1	-	2	0:23
Runde	2.00	6:32	3:15	1	-	2	0:35	4.00	12:57	3:14	1	-	2	0:58
Runde	2.00	6:40	3:20	1	-	2	0:45	6.00	19:37	3:16	1	-	2	1:43
Runde	2.00	6:28	3:14	1	-	2	0:33	8.00	26:05	3:15	1	-	2	2:16
Leichtathletikhalle	2.00	6:13	3:06	1	-	2	0:23	10.00	32:18	3:13	1	-	2	2:39