



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Seeber, Tobias

00: FFLW

00: 934

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 46:19

00: 12.95 km/h

0000: 4:38 min/km

00000/000: 195 (of 686)

00000/0: 178 (of 543)

000000: 29:39

00000: 53(of 136)

0000000: 32:18

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:11	4:35	45	2:46	153	3:09	2.00	9:11	4:35	50	2:46	154	3:09
Runde	2.00	9:09	4:34	58	2:37	190	3:12	4.00	18:20	4:34	49	5:23	130	6:21
Runde	2.00	9:25	4:42	65	2:45	216	3:30	6.00	27:45	4:37	49	8:08	154	9:51
Runde	2.00	9:28	4:44	59	3:00	201	3:33	8.00	37:13	4:39	45	11:08	152	13:24
Leichtathletikhall	2.00	9:06	4:32	54	2:53	181	3:16	10.00	46:19	4:37	53	14:01	178	16:40