



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Seyfarth, Sebastian

□□: Erfurt

□□: 1638

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:19

□□: 12.17 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 304 (of 686)

□□□□□/□: 274 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 80(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:05	4:32	43	2:40	148	3:03	2.00	9:05	4:32	126	2:40	490	3:03
Runde	2.00	9:45	4:52	87	3:13	293	3:48	4.00	18:50	4:42	125	5:53	488	6:51
Runde	2.00	10:12	5:05	98	3:32	342	4:17	6.00	29:02	4:50	125	9:25	306	11:08
Runde	2.00	10:12	5:05	94	3:44	329	4:17	8.00	39:14	4:54	125	13:09	486	15:25
Leichtathletikhall	2.00	10:05	5:02	95	3:52	343	4:15	10.00	49:19	4:55	80	17:01	274	19:40