



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Seiler, Christian

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 950

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 32:18

□□: 18.58 km/h

□□□□: 3:14 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 686)

□□□□□/□: 2 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 1(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	
Leichtathletikhaf	2.00	6:13	3:06	1	-	2	0:23	10.00	32:18	3:13	1	-	2	2:39	