



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 | |