



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Seeber, Tobias

□□: FFLW

□□: 934

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:19

□□: 12.95 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 195 (of 686)

□□□□□/□: 178 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 53(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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 |