



# 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