



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Tiller, Tobias

□□: Veitshöchheim

□□: 819

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:02

□□: 13.03 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 185 (of 686)

□□□□□/□: 169 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 59(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:33	4:46	64	2:22	194	3:31	2.00	9:33	4:46	18	1:34	66	3:31
Runde	2.00	9:04	4:31	61	1:44	175	3:07	4.00	18:37	4:39	57	1:21	163	6:38
Runde	2.00	9:10	4:34	55	1:35	169	3:15	6.00	27:47	4:37	56	5:41	162	9:53
Runde	2.00	9:13	4:36	56	1:28	159	3:18	8.00	37:00	4:37	55	7:09	161	13:11
Leichtathletikhall	2.00	9:02	4:30	62	1:34	172	3:12	10.00	46:02	4:36	59	8:35	169	16:23