



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Jäkel, Ulrich

□□□: 55:15

□□: Erfurt

□□: 10.86 km/h

□□: 1019

□□□□: 5:31 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 484 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 419 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 85(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:58	5:29	77	4:13	393	4:55	2.00	10:58	5:29	64	2:30	307	2:28
Runde	2.00	10:39	5:19	83	3:44	402	4:33	4.00	21:37	5:24	85	4:28	405	9:19
Runde	2.00	11:02	5:30	89	3:57	413	4:48	6.00	32:39	5:26	85	6:47	402	14:07
Runde	2.00	11:16	5:38	88	4:09	418	5:00	8.00	43:55	5:29	85	9:16	402	19:07
Leichtathletikhalle	2.00	11:20	5:40	87	4:32	434	5:09	10.00	55:15	5:31	85	20:34	420	28:47