



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

**Jaeger, Frank**

□□: SV Sömmerda e.V.

□□: 1302

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 38:38

□□: 15.53 km/h

□□□□: 3:52 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 618)

□□□□□/□: 28 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 5(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:15	3:37	5	0:37	27	1:12	2.00	7:15	3:37	142		412	
Runde	2.00	7:45	3:52	6	0:54	33	1:39	4.00	15:00	3:45	39	0:42	99	2:42
Runde	2.00	7:50	3:54	5	0:42	30	1:36	6.00	22:50	3:48	37	1:10	104	4:18
Runde	2.00	8:00	4:00	5	1:00	28	1:44	8.00	30:50	3:51	37	1:51	59	6:02
Leichtathletikhalle	2.00	7:48	3:53	8	0:53	32	1:37	10.00	38:38	3:51	5	4:06	29	12:10