



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Jaeger, Frank

00: SV Sömmerda e.V

00: 1161

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 38:37

00: 15.54 km/h

0000: 3:52 min/km

00000/000: 32 (of 686)

00000/0: 28 (of 543)

000000: 29:39

00000: 4(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	7:34	3:46	4	0:23	31	1:32	2.00	7:34	3:46	4			26	1:32
Runde	2.00	7:38	3:49	4	0:18	26	1:41	4.00	15:12	3:47	4			25	3:13
Runde	2.00	7:55	3:57	4	0:20	29	2:00	6.00	23:07	3:51	3	1:01		24	5:13
Runde	2.00	7:54	3:57	3	0:09	27	1:59	8.00	31:01	3:52	3	1:10		24	7:12
Leichtathletikhall	2.00	7:36	3:47	2	0:08	24	1:46	10.00	38:37	3:51	4	1:10		28	8:58