



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Jäkel, Ulrich

□□: Skisportverein Erfurt 02

□□: 1616

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:02

□□: 10.71 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 546 (of 686)

□□□□□/□: 462 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 122(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:45	5:52	124	5:20	474	5:43	2.00	11:45	5:52	135	5:20	380	5:43
Runde	2.00	10:42	5:20	123	4:10	448	4:45	4.00	22:27	5:36	134	9:30	281	10:28
Runde	2.00	11:04	5:31	121	4:24	450	5:09	6.00	33:31	5:35	134	13:54	536	15:37
Runde	2.00	11:14	5:36	117	4:46	448	5:19	8.00	44:45	5:35	134	18:40	535	20:56
Leichtathletikhaf	2.00	11:17	5:38	122	5:04	472	5:27	10.00	56:02	5:36	122	23:44	462	26:23