



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Jaeger, Frank

□□: SV Sömmerda e.V

□□: 1161

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 38:37

□□: 15.54 km/h

□□□□: 3:52 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 686)

□□□□□/□: 28 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 4(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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