



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

0000

Adams, Ralph

00: RW Erfurt

00: 1066

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 48:25

00: 12.39 km/h

0000: 4:50 min/km

00000/000: 258 (of 618)

00000/0: 249 (of 500)

000000: 31:03

00000: 86(of 171)

0000000: 34:32

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:05	4:32	61	2:27	168	3:02	2.00	9:05	4:32	162	0:35	469	0:35
Runde	2.00	9:33	4:46	84	2:42	235	3:27	4.00	18:38	4:39	37	4:20	103	6:20
Runde	2.00	9:57	4:58	101	2:49	277	3:43	6.00	28:35	4:45	35	6:55	100	10:03
Runde	2.00	10:05	5:02	98	3:05	280	3:49	8.00	38:40	4:49	35	9:41	100	13:52
Leichtathletikhall	2.00	9:45	4:52	90	2:50	269	3:34	10.00	48:25	4:50	86	13:53	241	21:57