



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

0000

Schubert, Ralf

00: Vacha

00: 1554

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 46:43

00: 12.84 km/h

0000: 4:40 min/km

00000/000: 204 (of 618)

00000/0: 199 (of 500)

000000: 31:03

00000: 45(of 107)

0000000: 34:41

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	9:39	4:49	52	2:54	248	3:36	2.00	9:39	4:49	13	1:11	57	1:09
Runde	2.00	9:08	4:33	41	2:13	174	3:02	4.00	18:47	4:41	23	1:38	104	6:29
Runde	2.00	9:14	4:36	44	2:09	180	3:00	6.00	28:01	4:40	23	2:09	93	9:29
Runde	2.00	9:25	4:42	44	2:18	181	3:09	8.00	37:26	4:40	23	2:47	101	12:38
Leichtathletikhall	2.00	9:17	4:38	49	2:29	204	3:06	10.00	46:43	4:40	45	12:02	191	20:15