



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

0000

Vogt, Bertram

00: Erfurt

00: 1124

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 46:26

00: 12.92 km/h

0000: 4:38 min/km

00000/000: 193 (of 618)

00000/0: 181 (of 500)

000000: 31:03

00000: 43(of 107)

0000000: 34:41

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:12	4:35	39	2:27	181	3:09	2.00	9:12	4:35	101	0:44	482	0:42
Runde	2.00	9:09	4:34	42	2:14	177	3:03	4.00	18:21	4:35	24	1:12	108	6:03
Runde	2.00	9:25	4:42	50	2:20	202	3:11	6.00	27:46	4:37	24	1:54	105	9:14
Runde	2.00	9:31	4:45	50	2:24	203	3:15	8.00	37:17	4:39	24	2:38	105	12:29
Leichtathletikhall	2.00	9:09	4:34	45	2:21	186	2:58	10.00	46:26	4:38	43	11:45	182	19:58