



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Pöse, Jörg

□□: FiT & Geschickt

□□: 1503

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 48:15

□□: 12.44 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 253 (of 618)

□□□□□/□: 235 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 30(of 89)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:31	4:45	29	2:31	218	3:28	2.00	9:31	4:45	14	1:07	61	1:01
Runde	2.00	9:42	4:50	38	2:24	259	3:36	4.00	19:13	4:48	55		110	6:55
Runde	2.00	9:42	4:50	32	2:21	238	3:28	6.00	28:55	4:49	55		91	10:23
Runde	2.00	9:46	4:53	32	2:25	242	3:30	8.00	38:41	4:50	55		107	13:53
Leichtathletikhall	2.00	9:34	4:46	34	2:15	244	3:23	10.00	48:15	4:49	30	11:56	236	21:47