



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Flämmich, Ralf

□□□: 44:53

□□: Heilbronn

□□: 13.37 km/h

□□: 1134

□□□□: 4:29 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 153 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 143 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 53(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:59	4:29	57	2:21	158	2:56	2.00	8:59	4:29	158	0:29	459	0:29
Runde	2.00	8:53	4:26	56	2:02	148	2:47	4.00	17:52	4:28	67	3:34	185	5:34
Runde	2.00	8:59	4:29	53	1:51	136	2:45	6.00	26:51	4:28	65	5:11	182	8:19
Runde	2.00	9:14	4:36	63	2:14	159	2:58	8.00	36:05	4:30	65	7:06	182	11:17
Leichtathletikhalle	2.00	8:48	4:24	51	1:53	132	2:37	10.00	44:53	4:29	53	10:21	144	18:25