



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

0000

Zernikow, Frank

00: Thüringer Karate e.V.

00: 1567

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 54:37

00: 10.99 km/h

0000: 5:28 min/km

00000/000: 468 (of 618)

00000/0: 408 (of 500)

000000: 31:03

00000: 74(of 89)

0000000: 36:19

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	11:15	5:37	70	4:15	418	5:12	2.00	11:15	5:37	67	2:51	112	2:45	
Runde	2.00	10:36	5:17	69	3:18	394	4:30	4.00	21:51	5:27	25	1:10	187	9:33	
Runde	2.00	10:58	5:29	74	3:37	406	4:44	6.00	32:49	5:28	87	1:51	184	14:17	
Runde	2.00	11:11	5:35	77	3:50	414	4:55	8.00	44:00	5:30	87	2:39	184	19:12	
Leichtathletikhall	2.00	10:37	5:18	66	3:18	372	4:26	10.00	54:37	5:27	74	18:18	409	28:09	