



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Seehof, Frank

□□□: 46:31

□□: Thamsbrücker SV 1922 e.V.

□□: 12.90 km/h

□□: 1209

□□□□: 4:39 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 197 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 184 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 71(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:29	4:44	75	2:51	211	3:26	2.00	9:29	4:44	55	0:59	138	0:59
Runde	2.00	9:13	4:36	73	2:22	191	3:07	4.00	18:42	4:40	79	4:24	214	6:24
Runde	2.00	9:28	4:44	80	2:20	213	3:14	6.00	28:10	4:41	77	6:30	211	9:38
Runde	2.00	9:24	4:42	67	2:24	179	3:08	8.00	37:34	4:41	77	8:35	211	12:46
Leichtathletikhall	2.00	8:57	4:28	63	2:02	154	2:46	10.00	46:31	4:39	71	11:59	185	20:03