



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Röscher, Ulrich

□□□: 47:08

□□: Erfurt

□□: 12.73 km/h

□□: 1476

□□□□: 4:43 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 218 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□: 294 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 23(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:16	5:08	49	3:16	306	4:13	2.00	10:16	5:08	15	1:52	180	1:46
Runde	2.00	9:14	4:36	19	1:56	193	3:08	4.00	19:30	4:52	70		260	7:12
Runde	2.00	9:10	4:34	14	1:49	169	2:56	6.00	28:40	4:46	70		257	10:08
Runde	2.00	9:21	4:40	15	2:00	173	3:05	8.00	38:01	4:45	70		257	13:13
Leichtathletikhall	2.00	9:07	4:33	15	1:48	178	2:56	10.00	47:08	4:42	23	10:49	205	20:40