



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Helbing, Frank

□□□: 46:55

□□: GM Rennsteiglaufverein

□□: 12.79 km/h

□□: 1001

□□□□: 4:41 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 210 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 196 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 48(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:21	4:40	44	2:36	196	3:18	2.00	9:21	4:40	106	0:53	497	0:51
Runde	2.00	9:10	4:34	44	2:15	182	3:04	4.00	18:31	4:37	56	1:22	249	6:13
Runde	2.00	9:19	4:39	46	2:14	188	3:05	6.00	27:50	4:38	56	1:58	262	9:18
Runde	2.00	9:30	4:45	48	2:23	200	3:14	8.00	37:20	4:40	56	2:41	262	12:32
Leichtathletikhall	2.00	9:35	4:47	59	2:47	246	3:24	10.00	46:55	4:41	48	12:14	197	20:27