



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

0000

Prax, Jens

00: Kranichborn

00: 1574

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 45:23

00: 13.22 km/h

0000: 4:32 min/km

00000/000: 162 (of 618)

00000/0: 152 (of 500)

000000: 31:03

00000: 59(of 171)

0000000: 34:32

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:15	4:37	66	2:37	185	3:12	2.00	9:15	4:37	167	0:45	486	0:45
Runde	2.00	9:00	4:30	60	2:09	162	2:54	4.00	18:15	4:33	103	3:57	98	5:57
Runde	2.00	9:05	4:32	59	1:57	155	2:51	6.00	27:20	4:33	101	5:40	290	8:48
Runde	2.00	9:13	4:36	61	2:13	155	2:57	8.00	36:33	4:34	101	7:34	220	11:45
Leichtathletikhall	2.00	8:50	4:25	54	1:55	138	2:39	10.00	45:23	4:32	59	10:51	153	18:55