



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Koch, Rainer

□□□: 58:51

□□: Plaue

□□: 10.20 km/h

□□: 1560

□□□□: 5:53 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 552 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 463 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 88(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:01	6:00	87	5:01	475	5:58	2.00	12:01	6:00	5	3:37	210	3:31
Runde	2.00	11:31	5:45	88	4:13	464	5:25	4.00	23:32	5:53	11	2:51	302	11:14
Runde	2.00	11:38	5:48	88	4:17	453	5:24	6.00	35:10	5:51	16	4:12	299	16:38
Runde	2.00	12:04	6:01	88	4:43	461	5:48	8.00	47:14	5:54	16	5:53	295	22:26
Leichtathletikhalle	2.00	11:37	5:48	86	4:18	451	5:26	10.00	58:51	5:53	88	22:32	464	32:23