



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Minack, Frank

□□□: 54:00

□□: SV Olympia Neustad

□□: 11.11 km/h

□□: 1520

□□□□: 5:24 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 449 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 394 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 83(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:49	5:54	96	5:04	457	5:46	2.00	11:49	5:54	48	3:21	231	3:19
Runde	2.00	10:54	5:27	88	3:59	423	4:48	4.00	22:43	5:40	68	5:34	295	10:25
Runde	2.00	10:45	5:22	82	3:40	388	4:31	6.00	33:28	5:34	68	7:36	188	14:56
Runde	2.00	10:36	5:17	77	3:29	354	4:20	8.00	44:04	5:30	68	9:25	321	19:16
Leichtathletikhall	2.00	9:56	4:58	65	3:08	291	3:45	10.00	54:00	5:24	83	19:19	395	27:32