



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schwarz, Rene

□□□: 53:11

□□: Wacker Gotha

□□: 11.28 km/h

□□: 1538

□□□□: 5:19 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 417 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 372 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 133(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:10	5:04	105	3:32	294	4:07	2.00	10:10	5:04	78	1:40	136	1:40
Runde	2.00	10:13	5:06	125	3:22	353	4:07	4.00	20:23	5:05	105	6:05	301	8:05
Runde	2.00	10:37	5:18	132	3:29	371	4:23	6.00	31:00	5:10	122	9:20	357	12:28
Runde	2.00	10:57	5:28	139	3:57	390	4:41	8.00	41:57	5:14	122	12:58	357	17:09
Leichtathletikhalle	2.00	11:14	5:36	152	4:19	425	5:03	10.00	53:11	5:19	133	18:39	373	26:43