



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Frommberger, Ronny

□□□: 18:47

□□: LSV Neunheiligen

□□: 12.78 km/h

□□: 361

□□□□: 4:42 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 93 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 74 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 5(of 32)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 13:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:04	4:31	5	2:29	71	3:05	2.00	9:04	4:31	30		65	3:04
Leichtathletikh	2.00	9:43	4:51	14	3:03	98	3:49	4.00	18:47	4:41	5	5:32	74	6:53