



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Prescher, Frank

□□□: 53:50

□□: USV Erfurt

□□: 11.15 km/h

□□: 1386

□□□□: 5:23 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 445 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 391 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 82(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:36	5:17	71	3:51	349	4:33	2.00	10:36	5:17	55	2:08	122	2:06	
Runde	2.00	10:28	5:14	80	3:33	385	4:22	4.00	21:04	5:15	75	3:55	368	8:46	
Runde	2.00	10:53	5:26	85	3:48	397	4:39	6.00	31:57	5:19	75	6:05	187	13:25	
Runde	2.00	11:03	5:31	84	3:56	401	4:47	8.00	43:00	5:22	75	8:21	365	18:12	
Leichtathletikhall	2.00	10:50	5:25	84	4:02	394	4:39	10.00	53:50	5:23	82	19:09	392	27:22	