



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Lorenz, Torsten

□□□: 49:52

□□: Aikido

□□: 12.03 km/h

□□: 1411

□□□□: 4:59 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 308 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 289 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 98(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:41	5:20	135	4:03	360	4:38	2.00	10:41	5:20	85	2:11	157	2:11
Runde	2.00	9:42	4:50	92	2:51	259	3:36	4.00	20:23	5:05	105	6:05	301	8:05
Runde	2.00	9:51	4:55	90	2:43	258	3:37	6.00	30:14	5:02	129	8:34	369	11:42
Runde	2.00	9:58	4:59	90	2:58	263	3:42	8.00	40:12	5:01	66	11:13	185	15:24
Leichtathletikhall	2.00	9:40	4:49	86	2:45	256	3:29	10.00	49:52	4:59	98	15:20	281	23:24