



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Forkel, Jan

□□□: 45:01

□□: Erfurt

□□: 13.33 km/h

□□: 1061

□□□□: 4:30 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 156 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 147 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 56(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:03	4:31	60	2:25	165	3:00	2.00	9:03	4:31	161	0:33	466	0:33
Runde	2.00	8:50	4:25	55	1:59	141	2:44	4.00	17:53	4:28	136	3:35	385	5:35
Runde	2.00	9:00	4:30	55	1:52	142	2:46	6.00	26:53	4:28	134	5:13	382	8:21
Runde	2.00	9:12	4:35	59	2:12	153	2:56	8.00	36:05	4:30	65	7:06	182	11:17
Leichtathletikhall	2.00	8:56	4:28	62	2:01	150	2:45	10.00	45:01	4:30	56	10:29	148	18:33