



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Urbanneck, Oliver

□□: N3 Sportverein

□□: 1340

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 52:13

□□: 11.49 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 396 (of 618)

□□□□□/□: 354 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 73(of 107)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:10	5:34	84	4:25	413	5:07	2.00	11:10	5:34	66	2:42	309	2:40
Runde	2.00	10:02	5:00	70	3:07	324	3:56	4.00	21:12	5:17	87	4:03	407	8:54
Runde	2.00	10:11	5:05	67	3:06	310	3:57	6.00	31:23	5:13	87	5:31	242	12:51
Runde	2.00	10:29	5:14	73	3:22	338	4:13	8.00	41:52	5:14	87	7:13	404	17:04
Leichtathletikhall	2.00	10:21	5:10	76	3:33	345	4:10	10.00	52:13	5:13	73	17:32	355	25:45