



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

0000

Spilling, Frank

00: LG Erfurt

00: 1726

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 49:52

00: 12.03 km/h

0000: 4:59 min/km

00000/000: 309 (of 618)

00000/0: 280 (of 500)

000000: 31:03

00000: 98(of 171)

0000000: 34:32

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	10:19	5:09	112	3:41	308	4:16	2.00	10:19	5:09	32	1:49	85	1:49
Runde	2.00	9:43	4:51	94	2:52	263	3:37	4.00	20:02	5:00	143	5:44	414	7:44
Runde	2.00	9:54	4:57	95	2:46	268	3:40	6.00	29:56	4:59	141	8:16	411	11:24
Runde	2.00	10:05	5:02	98	3:05	280	3:49	8.00	40:01	5:00	141	11:02	411	15:13
Leichtathletikhall	2.00	9:51	4:55	96	2:56	281	3:40	10.00	49:52	4:59	98	15:20	281	23:24