



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Frießleben, Sven

□□□: 49:40

□□: SV Thuringia Königsee

□□: 12.08 km/h

□□: 1517

□□□□: 4:58 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 300 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 273 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 61(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:33	4:46	50	2:48	223	3:30	2.00	9:33	4:46	77	1:05	41	1:03
Runde	2.00	9:27	4:43	53	2:32	227	3:21	4.00	19:00	4:45	102	1:51	469	6:42
Runde	2.00	9:49	4:54	60	2:44	251	3:35	6.00	28:49	4:48	102	2:57	314	10:17
Runde	2.00	10:17	5:08	68	3:10	312	4:01	8.00	39:06	4:53	102	4:27	466	14:18
Leichtathletikhall	2.00	10:34	5:16	79	3:46	368	4:23	10.00	49:40	4:58	61	14:59	274	23:12