



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Frießleben, Holger

□□□: 52:42

□□: Rottenbach

□□: 11.39 km/h

□□: 1025

□□□□: 5:16 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 409 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 363 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 65(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:05	5:32	68	4:05	403	5:02	2.00	11:05	5:32	6	2:41	175	2:35
Runde	2.00	10:19	5:09	64	3:01	372	4:13	4.00	21:24	5:20	29	0:43	478	9:06
Runde	2.00	10:32	5:15	65	3:11	365	4:18	6.00	31:56	5:19	29	0:58	370	13:24
Runde	2.00	10:32	5:15	59	3:11	344	4:16	8.00	42:28	5:18	29	1:07	475	17:40
Leichtathletikhall	2.00	10:14	5:06	54	2:55	331	4:03	10.00	52:42	5:16	65	16:23	364	26:14