



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Horny, Frank

□□□: 21:24

□□: Erfurt

□□: 11.21 km/h

□□: 245

□□□□: 5:21 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 198 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 151 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 38(of 63)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 14:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:05 | 5:32 | 42 | 4:04 | 169 | 5:06 | 2.00 | 11:05 | 5:32 | 18 | 1:19 | 204 | 5:05 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:19 | 5:09 | 33 | 2:57 | 139 | 4:25 | 4.00 | 21:24 | 5:20 | 38 | 7:01 | 151 | 9:30 |