



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Ramsthaler, Rene

□□□: 22:47

□□: Erfurt

□□: 10.53 km/h

□□: 208

□□□□: 5:42 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 248 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 193 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 21(of 23)

Männer (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 11:54

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:31 | 5:45 | 20 | 5:32 | 191 | 5:32 | 2.00 | 11:31 | 5:45 | 4 | 3:11 | 226 | 5:31 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:16 | 5:38 | 21 | 5:22 | 196 | 5:22 | 4.00 | 22:47 | 5:41 | 21 | 10:53 | 193 | 10:53 |