



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schirwinski, Frank

□□□: 47:25

□□: LTV Erfurt

□□: 12.65 km/h

□□: 1512

□□□□: 4:44 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 229 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 214 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 25(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:44	4:51	37	2:44	251	3:41	2.00	9:44	4:51	46	1:20	52	1:14
Runde	2.00	9:20	4:40	22	2:02	204	3:14	4.00	19:04	4:46	27		97	6:46
Runde	2.00	9:33	4:46	27	2:12	221	3:19	6.00	28:37	4:46	58		94	10:05
Runde	2.00	9:36	4:47	22	2:15	213	3:20	8.00	38:13	4:46	58		94	13:25
Leichtathletikhall	2.00	9:12	4:35	17	1:53	195	3:01	10.00	47:25	4:44	25	11:06	215	20:57