



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Treßelt, Frank

□□□: 46:42

□□: GSV

□□: 12.85 km/h

□□: 1703

□□□□: 4:40 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 203 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 189 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 19(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:07	4:33	20	2:07	172	3:04	2.00	9:07	4:33	82	0:43	473	0:37
Runde	2.00	9:08	4:33	16	1:50	174	3:02	4.00	18:15	4:33	46		98	5:57
Runde	2.00	9:27	4:43	21	2:06	211	3:13	6.00	27:42	4:36	46		95	9:10
Runde	2.00	9:40	4:49	25	2:19	220	3:24	8.00	37:22	4:40	46		95	12:34
Leichtathletikhalle	2.00	9:20	4:40	22	2:01	211	3:09	10.00	46:42	4:40	19	10:23	190	20:14