



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Adams, Ralph

□□□: 48:25

□□: RW Erfurt

□□: 12.39 km/h

□□: 1066

□□□□: 4:50 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 258 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 249 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 86(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:05	4:32	61	2:27	168	3:02	2.00	9:05	4:32	162	0:35	469	0:35
Runde	2.00	9:33	4:46	84	2:42	235	3:27	4.00	18:38	4:39	37	4:20	103	6:20
Runde	2.00	9:57	4:58	101	2:49	277	3:43	6.00	28:35	4:45	35	6:55	100	10:03
Runde	2.00	10:05	5:02	98	3:05	280	3:49	8.00	38:40	4:49	35	9:41	100	13:52
Leichtathletikhall	2.00	9:45	4:52	90	2:50	269	3:34	10.00	48:25	4:50	86	13:53	241	21:57