



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schubert, Ralf

□□□: 46:43

□□: Vacha

□□: 12.84 km/h

□□: 1554

□□□□: 4:40 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 204 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 199 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 45(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:39	4:49	52	2:54	248	3:36	2.00	9:39	4:49	13	1:11	57	1:09
Runde	2.00	9:08	4:33	41	2:13	174	3:02	4.00	18:47	4:41	23	1:38	104	6:29
Runde	2.00	9:14	4:36	44	2:09	180	3:00	6.00	28:01	4:40	23	2:09	93	9:29
Runde	2.00	9:25	4:42	44	2:18	181	3:09	8.00	37:26	4:40	23	2:47	101	12:38
Leichtathletikhall	2.00	9:17	4:38	49	2:29	204	3:06	10.00	46:43	4:40	45	12:02	191	20:15