



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Vogt, Bertram

□□□: 46:26

□□: Erfurt

□□: 12.92 km/h

□□: 1124

□□□□: 4:38 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 193 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 181 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 43(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:12	4:35	39	2:27	181	3:09	2.00	9:12	4:35	101	0:44	482	0:42
Runde	2.00	9:09	4:34	42	2:14	177	3:03	4.00	18:21	4:35	24	1:12	108	6:03
Runde	2.00	9:25	4:42	50	2:20	202	3:11	6.00	27:46	4:37	24	1:54	105	9:14
Runde	2.00	9:31	4:45	50	2:24	203	3:15	8.00	37:17	4:39	24	2:38	105	12:29
Leichtathletikhall	2.00	9:09	4:34	45	2:21	186	2:58	10.00	46:26	4:38	43	11:45	182	19:58