



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Holz, Torsten

□□□: 47:34

□□: Erfurt

□□: 12.61 km/h

□□: 1321

□□□□: 4:46 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 232 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 217 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 52(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:46	5:23	74	4:01	373	4:43	2.00	10:46	5:23	14	2:18	63	2:16
Runde	2.00	9:48	4:54	62	2:53	276	3:42	4.00	20:34	5:08	25	3:25	112	8:16
Runde	2.00	9:13	4:36	43	2:08	176	2:59	6.00	29:47	4:57	25	3:55	99	11:15
Runde	2.00	9:09	4:34	35	2:02	143	2:53	8.00	38:56	4:51	25	4:17	98	14:08
Leichtathletikhall	2.00	8:38	4:18	27	1:50	110	2:27	10.00	47:34	4:45	52	12:53	218	21:06