



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Ostermann, Frank

□□□: 41:13

□□: SWE-Laufteam

□□: 14.56 km/h

□□: 1186

□□□□: 4:07 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 63 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 58 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 5 (of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:29	4:14	10	1:29	97	2:26	2.00	8:29	4:14	41	0:05	5	
Runde	2.00	8:06	4:02	2	0:48	51	2:00	4.00	16:35	4:08	53		124	4:17
Runde	2.00	8:14	4:06	4	0:53	49	2:00	6.00	24:49	4:08	53		121	6:17
Runde	2.00	8:17	4:08	4	0:56	46	2:01	8.00	33:06	4:08	53		121	8:18
Leichtathletikhall	2.00	8:07	4:03	4	0:48	49	1:56	10.00	41:13	4:07	5	4:54	59	14:45