



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Recknagel, Michael

□□□: 47:03

□□: Suhl

□□: 12.75 km/h

□□: 1232

□□□□: 4:42 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 217 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□: 203 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 22(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:37	4:48	34	2:37	239	3:34	2.00	9:37	4:48	40	1:13	73	1:07
Runde	2.00	9:17	4:38	20	1:59	199	3:11	4.00	18:54	4:43	51		91	6:36
Runde	2.00	9:29	4:44	23	2:08	215	3:15	6.00	28:23	4:43	51		129	9:51
Runde	2.00	9:26	4:43	17	2:05	188	3:10	8.00	37:49	4:43	51		129	13:01
Leichtathletikhall	2.00	9:14	4:36	19	1:55	199	3:03	10.00	47:03	4:42	22	10:44	204	20:35