



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Zander, Frank

□□□: 45:54

□□: KSV Lützkendorf

□□: 13.07 km/h

□□: 1688

□□□□: 4:35 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 181 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 168 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 14(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:30	4:15	11	1:30	100	2:27	2.00	8:30	4:15	71	0:06	1	-
Runde	2.00	9:01	4:30	14	1:43	165	2:55	4.00	17:31	4:22	47		153	5:13
Runde	2.00	9:19	4:39	16	1:58	188	3:05	6.00	26:50	4:28	47		150	8:18
Runde	2.00	9:32	4:46	20	2:11	206	3:16	8.00	36:22	4:32	47		150	11:34
Leichtathletikhalle	2.00	9:32	4:46	32	2:13	240	3:21	10.00	45:54	4:35	14	9:35	169	19:26