



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Zernikow, Frank

□□□: 54:37

□□: Thüringer Karate e.V.

□□: 10.99 km/h

□□: 1567

□□□□: 5:28 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 468 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□: 408 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 74(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:15	5:37	70	4:15	418	5:12	2.00	11:15	5:37	67	2:51	112	2:45
Runde	2.00	10:36	5:17	69	3:18	394	4:30	4.00	21:51	5:27	25	1:10	187	9:33
Runde	2.00	10:58	5:29	74	3:37	406	4:44	6.00	32:49	5:28	87	1:51	184	14:17
Runde	2.00	11:11	5:35	77	3:50	414	4:55	8.00	44:00	5:30	87	2:39	184	19:12
Leichtathletikhalle	2.00	10:37	5:18	66	3:18	372	4:26	10.00	54:37	5:27	74	18:18	409	28:09