



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Grentzebach, Jochen

□□□: 51:45

□□: Erfurt

□□: 11.59 km/h

□□: 1402

□□□□: 5:11 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 378 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 339 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 60(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:55	5:27	67	3:55	391	4:52	2.00	10:55	5:27	66	2:31	123	2:25	
Runde	2.00	10:08	5:03	56	2:50	339	4:02	4.00	21:03	5:15	86	0:22	198	8:45	
Runde	2.00	10:14	5:06	52	2:53	320	4:00	6.00	31:17	5:12	86	0:19	195	12:45	
Runde	2.00	10:16	5:08	48	2:55	309	4:00	8.00	41:33	5:11	86	0:12	195	16:45	
Leichtathletikhall	2.00	10:12	5:05	52	2:53	326	4:01	10.00	51:45	5:10	60	15:26	340	25:17	