



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Mölders, Martin

□□□: 46:21

□□: Arnstadt

□□: 12.94 km/h

□□: 1498

□□□□: 4:38 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 188 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 176 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 15(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:05	4:32	19	2:05	168	3:02	2.00	9:05	4:32	81	0:41	469	0:35
Runde	2.00	9:12	4:35	17	1:54	186	3:06	4.00	18:17	4:34	84		204	5:59
Runde	2.00	9:16	4:38	15	1:55	184	3:02	6.00	27:33	4:35	84		201	9:01
Runde	2.00	9:27	4:43	18	2:06	192	3:11	8.00	37:00	4:37	84		201	12:12
Leichtathletikhall	2.00	9:21	4:40	25	2:02	215	3:10	10.00	46:21	4:38	15	10:02	177	19:53