



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Zitzmann, Sieghard

□□□: 50:55

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 11.78 km/h

□□: 1392

□□□□: 5:05 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 337 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 307 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 50(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:39	5:19	57	3:39	353	4:36	2.00	10:39	5:19	9	2:15	143	2:09
Runde	2.00	10:07	5:03	54	2:49	334	4:01	4.00	20:46	5:11	26	0:05	220	8:28
Runde	2.00	10:00	5:00	44	2:39	284	3:46	6.00	30:46	5:07	78		217	12:14
Runde	2.00	10:12	5:05	47	2:51	296	3:56	8.00	40:58	5:07	14		217	16:10
Leichtathletikhalle	2.00	9:57	4:58	46	2:38	294	3:46	10.00	50:55	5:05	50	14:36	308	24:27