



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Rudolph, Frank

□□□: 50:10

□□: 1561

□□: 11.96 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 319 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 289 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 46(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	2.00	9:08	4:33	21	2:08	174	3:05	2.00	9:08	4:33	83	0:44	475	0:38
Runde	2.00	9:42	4:50	38	2:24	259	3:36	4.00	18:50	4:42	77		232	6:32
Runde	2.00	10:11	5:05	51	2:50	310	3:57	6.00	29:01	4:50	77		229	10:29
Runde	2.00	10:28	5:14	56	3:07	335	4:12	8.00	39:29	4:56	77		229	14:41
Leichtathletikhall	2.00	10:41	5:20	67	3:22	380	4:30	10.00	50:10	5:00	46	13:51	290	23:42