



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Kranz, Horst

□□□: 51:24

□□: Sondershausen

□□: 11.67 km/h

□□: 1223

□□□□: 5:08 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 361 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 326 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 53(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:11	4:35	23	2:11	178	3:08	2.00	9:11	4:35	85	0:47	479	0:41
Runde	2.00	9:57	4:58	47	2:39	307	3:51	4.00	19:08	4:46	50		137	6:50
Runde	2.00	10:43	5:21	69	3:22	379	4:29	6.00	29:51	4:58	73		238	11:19
Runde	2.00	10:49	5:24	67	3:28	374	4:33	8.00	40:40	5:04	73		238	15:52
Leichtathletikhall	2.00	10:44	5:21	68	3:25	382	4:33	10.00	51:24	5:08	53	15:05	327	24:56