



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Rückert, Jens

□□□: 45:52

□□: Arnstadt

□□: 13.08 km/h

□□: 1014

□□□□: 4:35 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 179 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 166 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 64(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:24	4:42	71	2:46	200	3:21	2.00	9:24	4:42	35	0:54	89	0:54
Runde	2.00	9:07	4:33	65	2:16	172	3:01	4.00	18:31	4:37	90	4:13	249	6:13
Runde	2.00	9:01	4:30	57	1:53	146	2:47	6.00	27:32	4:35	88	5:52	246	9:00
Runde	2.00	9:22	4:41	66	2:22	175	3:06	8.00	36:54	4:36	88	7:55	246	12:06
Leichtathletikhall	2.00	8:58	4:29	65	2:03	158	2:47	10.00	45:52	4:35	64	11:20	167	19:24