



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schwarz, Thomas

□□□: 56:03

□□: FPL-Team Schmeheim und Freunde

□□: 10.70 km/h

□□: 1676

□□□□: 5:36 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 498 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 428 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 87(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:37	5:48	93	4:52	443	5:34	2.00	11:37	5:48	35	3:09	173	3:07
Runde	2.00	10:53	5:26	87	3:58	422	4:47	4.00	22:30	5:37	52	5:21	253	10:12
Runde	2.00	10:54	5:27	86	3:49	399	4:40	6.00	33:24	5:33	52	7:32	250	14:52
Runde	2.00	11:14	5:36	86	4:07	415	4:58	8.00	44:38	5:34	52	9:59	250	19:50
Leichtathletikhalle	2.00	11:25	5:42	89	4:37	440	5:14	10.00	56:03	5:36	87	21:22	429	29:35