



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Fruntke, Thomas

□□□: 40:21

□□: SV 1899 Mühlhausen

□□: 14.87 km/h

□□: 1448

□□□□: 4:02 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 45 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 41 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 12 (of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:43	3:51	13	1:05	44	1:40	2.00	7:43	3:51	76		200	
Runde	2.00	7:58	3:59	11	1:07	40	1:52	4.00	15:41	3:55	102	1:23	290	3:23
Runde	2.00	8:11	4:05	14	1:03	46	1:57	6.00	23:52	3:58	100	2:12	86	5:20
Runde	2.00	8:18	4:09	14	1:18	48	2:02	8.00	32:10	4:01	100	3:11	287	7:22
Leichtathletikhall	2.00	8:11	4:05	18	1:16	56	2:00	10.00	40:21	4:02	12	5:49	42	13:53