



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Prax, Jens

□□□: 45:23

□□: Kranichborn

□□: 13.22 km/h

□□: 1574

□□□□: 4:32 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 162 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 152 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 59(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:15	4:37	66	2:37	185	3:12	2.00	9:15	4:37	167	0:45	486	0:45
Runde	2.00	9:00	4:30	60	2:09	162	2:54	4.00	18:15	4:33	103	3:57	98	5:57
Runde	2.00	9:05	4:32	59	1:57	155	2:51	6.00	27:20	4:33	101	5:40	290	8:48
Runde	2.00	9:13	4:36	61	2:13	155	2:57	8.00	36:33	4:34	101	7:34	220	11:45
Leichtathletikhall	2.00	8:50	4:25	54	1:55	138	2:39	10.00	45:23	4:32	59	10:51	153	18:55