



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Ende, Christian

□□□: 45:26

□□: LG Bad Frankenhausen/Göllingen

□□: 13.21 km/h

□□: 1225

□□□□: 4:32 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 164 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 153 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 38(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:46	4:23	32	2:01	141	2:43	2.00	8:46	4:23	47	0:18	34	0:16
Runde	2.00	9:22	4:41	51	2:27	209	3:16	4.00	18:08	4:31	67	0:59	179	5:50
Runde	2.00	8:54	4:27	30	1:49	120	2:40	6.00	27:02	4:30	67	1:10	310	8:30
Runde	2.00	9:16	4:38	40	2:09	164	3:00	8.00	36:18	4:32	67	1:39	310	11:30
Leichtathletikhall	2.00	9:08	4:33	42	2:20	180	2:57	10.00	45:26	4:32	38	10:45	154	18:58