



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schröder, Frank

□□□: 51:59

□□: Erfurt

□□: 11.54 km/h

□□: 1417

□□□□: 5:12 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 391 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□: 349 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 124(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:08 | 5:33 | 152 | 4:30 | 411 | 5:05 | 2.00 | 11:08 | 5:33 | 99 | 2:38 | 269 | 2:38 |
| Runde | 2.00 | 10:18 | 5:09 | 135 | 3:27 | 369 | 4:12 | 4.00 | 21:26 | 5:21 | 126 | 7:08 | 363 | 9:08 |
| Runde | 2.00 | 10:01 | 5:00 | 106 | 2:53 | 286 | 3:47 | 6.00 | 31:27 | 5:14 | 124 | 9:47 | 360 | 12:55 |
| Runde | 2.00 | 10:19 | 5:09 | 112 | 3:19 | 315 | 4:03 | 8.00 | 41:46 | 5:13 | 124 | 12:47 | 360 | 16:58 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:13 | 5:06 | 116 | 3:18 | 329 | 4:02 | 10.00 | 51:59 | 5:11 | 124 | 17:27 | 350 | 25:31 |