



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Liedtke, Christoph

□□□: 53:28

□□: SSV Nord

□□: 11.22 km/h

□□: 1267

□□□□: 5:21 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 431 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 379 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 68(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:05	5:32	68	4:05	403	5:02	2.00	11:05	5:32	6	2:41	175	2:35	
Runde	2.00	10:17	5:08	61	2:59	364	4:11	4.00	21:22	5:20	38	0:41	221	9:04	
Runde	2.00	10:21	5:10	58	3:00	339	4:07	6.00	31:43	5:17	38	0:45	407	13:11	
Runde	2.00	10:54	5:27	70	3:33	385	4:38	8.00	42:37	5:19	38	1:16	255	17:49	
Leichtathletikhall	2.00	10:51	5:25	71	3:32	397	4:40	10.00	53:28	5:20	68	17:09	380	27:00	