



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

**Spilling, Frank**

□□□: 49:52

□□: LG Erfurt

□□: 12.03 km/h

□□: 1726

□□□□: 4:59 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 309 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 289 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 98(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:19	5:09	112	3:41	308	4:16	2.00	10:19	5:09	32	1:49	85	1:49
Runde	2.00	9:43	4:51	94	2:52	263	3:37	4.00	20:02	5:00	143	5:44	414	7:44
Runde	2.00	9:54	4:57	95	2:46	268	3:40	6.00	29:56	4:59	141	8:16	411	11:24
Runde	2.00	10:05	5:02	98	3:05	280	3:49	8.00	40:01	5:00	141	11:02	411	15:13
Leichtathletikhall	2.00	9:51	4:55	96	2:56	281	3:40	10.00	49:52	4:59	98	15:20	281	23:24