



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Förster, Rene

□□: SDV Suhl

□□: 1687

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:35

□□: 11.63 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 372 (of 618)

□□□□□/□: 334 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 120(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:49	5:24	142	4:11	381	4:46	2.00	10:49	5:24	83	2:19	233	2:19
Runde	2.00	9:53	4:56	104	3:02	291	3:47	4.00	20:42	5:10	92	6:24	252	8:24
Runde	2.00	9:56	4:58	100	2:48	275	3:42	6.00	30:38	5:06	119	8:58	351	12:06
Runde	2.00	10:21	5:10	114	3:21	320	4:05	8.00	40:59	5:07	149	12:00	437	16:11
Leichtathletikhall	2.00	10:36	5:17	129	3:41	370	4:25	10.00	51:35	5:09	120	17:03	335	25:07