



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Poley, Uwe

□□□: 49:43

□□: Klettbach

□□: 12.07 km/h

□□: 1236

□□□□: 4:58 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 304 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 275 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 42(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:20	5:40	73	4:20	425	5:17	2.00	11:20	5:40	18	2:56	133	2:50
Runde	2.00	10:10	5:04	57	2:52	345	4:04	4.00	21:30	5:22	34	0:49	442	9:12
Runde	2.00	9:45	4:52	33	2:24	248	3:31	6.00	31:15	5:12	34	0:17	222	12:43
Runde	2.00	9:28	4:44	19	2:07	196	3:12	8.00	40:43	5:05	34		439	15:55
Leichtathletikhall	2.00	9:00	4:30	13	1:41	160	2:49	10.00	49:43	4:58	42	13:24	276	23:15