



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Löwe, Frank

□□□: 48:59

□□: Walschleben

□□: 12.25 km/h

□□: 1306

□□□□: 4:54 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 277 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 255 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 37(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:07	5:03	45	3:07	290	4:04	2.00	10:07	5:03	55	1:43	270	1:37
Runde	2.00	9:45	4:52	40	2:27	268	3:39	4.00	19:52	4:58	31		470	7:34
Runde	2.00	9:50	4:55	36	2:29	255	3:36	6.00	29:42	4:57	31		118	11:10
Runde	2.00	9:51	4:55	35	2:30	249	3:35	8.00	39:33	4:56	31		467	14:45
Leichtathletikhall	2.00	9:26	4:43	29	2:07	226	3:15	10.00	48:59	4:53	37	12:40	256	22:31