



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Grucza, Frank-Peter

□□□: 49:43

□□: Lauffreunde Gotha

□□: 12.07 km/h

□□: 1874

□□□□: 4:58 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 305 (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	10:53	5:26	66	3:53	389	4:50	2.00	10:53	5:26	50	2:29	383	2:23
Runde	2.00	9:53	4:56	45	2:35	291	3:47	4.00	20:46	5:11	26	0:05	220	8:28
Runde	2.00	9:51	4:55	37	2:30	258	3:37	6.00	30:37	5:06	26		249	12:05
Runde	2.00	9:44	4:51	29	2:23	233	3:28	8.00	40:21	5:02	26		487	15:33
Leichtathletikhalle	2.00	9:22	4:41	27	2:03	220	3:11	10.00	49:43	4:58	42	13:24	276	23:15