



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Kindervater, Lars

□□: FSV Schernberg

□□: 1702

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 40:27

□□: 14.83 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 618)

□□□□□/□: 42 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 13(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:10	4:04	25	1:32	75	2:07	2.00	8:10	4:04	151		436	
Runde	2.00	7:57	3:58	10	1:06	39	1:51	4.00	16:07	4:01	24	1:49	73	3:49
Runde	2.00	8:07	4:03	12	0:59	42	1:53	6.00	24:14	4:02	23	2:34	71	5:42
Runde	2.00	8:13	4:06	12	1:13	43	1:57	8.00	32:27	4:03	23	3:28	66	7:39
Leichtathletikhall	2.00	8:00	4:00	13	1:05	44	1:49	10.00	40:27	4:02	13	5:55	43	13:59