



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Gries, Karsten

□□: SKSV Sömmerda

□□: 1268

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:16

□□: 13.87 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 618)

□□□□□/□: 86 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 35 (of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:16	4:08	26	1:38	79	2:13	2.00	8:16	4:08	152		440	
Runde	2.00	8:43	4:21	46	1:52	125	2:37	4.00	16:59	4:14	33	2:41	6	4:41
Runde	2.00	8:47	4:23	36	1:39	104	2:33	6.00	25:46	4:17	31	4:06	87	7:14
Runde	2.00	8:57	4:28	41	1:57	114	2:41	8.00	34:43	4:20	10	5:44	29	9:55
Leichtathletikhall	2.00	8:33	4:16	33	1:38	97	2:22	10.00	43:16	4:19	35	8:44	97	16:48