



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Engelhardt, Michael

□□□: 47:44

□□: Schönstedt

□□: 12.57 km/h

□□: 1315

□□□□: 4:46 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 238 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 223 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 83(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:43	5:21	137	4:05	367	4:40	2.00	10:43	5:21	23	2:13	56	2:13
Runde	2.00	9:53	4:56	104	3:02	291	3:47	4.00	20:36	5:09	36	6:18	102	8:18
Runde	2.00	9:11	4:35	64	2:03	172	2:57	6.00	29:47	4:57	34	8:07	99	11:15
Runde	2.00	9:09	4:34	56	2:09	143	2:53	8.00	38:56	4:51	34	9:57	98	14:08
Leichtathletikhall	2.00	8:48	4:24	51	1:53	132	2:37	10.00	47:44	4:46	83	13:12	224	21:16