



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schmidt, Marco

□□: SWE-Laufteam

□□: 1192

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 37:38

□□: 15.94 km/h

□□□□: 3:46 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 618)

□□□□□/□: 22 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 3(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:14	3:37	3	0:36	22	1:11	2.00	7:14	3:37	140		407	
Runde	2.00	7:34	3:46	3	0:43	24	1:28	4.00	14:48	3:42	52	0:30	150	2:30
Runde	2.00	7:40	3:50	3	0:32	22	1:26	6.00	22:28	3:44	50	0:48	147	3:56
Runde	2.00	7:45	3:52	3	0:45	22	1:29	8.00	30:13	3:46	50	1:14	75	5:25
Leichtathletikhall	2.00	7:25	3:42	3	0:30	20	1:14	10.00	37:38	3:45	3	3:06	23	11:10