



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Greifzu, Lars

□□□: 41:29

□□: RSV Adler Arnstadt

□□: 14.46 km/h

□□: 1518

□□□□: 4:09 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 66 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbräuer

□□□□□/□: 61 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 14 (of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:49	3:54	12	1:04	50	1:46	2.00	7:49	3:54	18		24	
Runde	2.00	8:11	4:05	14	1:16	61	2:05	4.00	16:00	4:00	33		19	3:42
Runde	2.00	8:27	4:13	17	1:22	72	2:13	6.00	24:27	4:04	33		155	5:55
Runde	2.00	8:44	4:21	21	1:37	87	2:28	8.00	33:11	4:08	33		155	8:23
Leichtathletikhall	2.00	8:18	4:09	17	1:30	69	2:07	10.00	41:29	4:08	14	6:48	62	15:01