



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Leitgebeld, Torsten

□□: Erfurt

□□: 1150

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:35

□□: 10.99 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 466 (of 618)

□□□□□/□: 496 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 84(of 107)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:30	6:15	105	5:45	489	6:27	2.00	12:30	6:15	25	4:02	124	4:00
Runde	2.00	11:20	5:40	93	4:25	451	5:14	4.00	23:50	5:57	42	6:41	199	11:32
Runde	2.00	10:25	5:12	74	3:20	349	4:11	6.00	34:15	5:42	42	8:23	196	15:43
Runde	2.00	10:09	5:04	64	3:02	290	3:53	8.00	44:24	5:32	42	9:45	196	19:36
Leichtathletikhall	2.00	10:11	5:05	73	3:23	324	4:00	10.00	54:35	5:27	84	19:54	407	28:07