



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Laube, Lukas

Kodokan Erfurt e.V.

1305

10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

männliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

45:55

13.07 km/h

4:35 min/km

182 (of 618)

179 (of 500)

31:03

6(of 22)

32:52

Laube, Lukas

Wertungslauf

Laube, Lukas

km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-
2.00	9:29	4:44	8	3:13	211	3:26	2.00	9:29	4:44	15		138	0:59		
2.00	8:49	4:24	7	2:14	138	2:43	4.00	18:18	4:34	15		223	6:00		
2.00	9:00	4:30	4	2:19	142	2:46	6.00	27:18	4:32	15		220	8:46		
2.00	9:15	4:37	4	2:32	162	2:59	8.00	36:33	4:34	15		220	11:45		
2.00	9:22	4:41	8	2:45	220	3:11	10.00	45:55	4:35	6	13:03	171	19:27		