



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Wolter, Steffen

□□□: 54:04

□□: Rennsteigspirit

□□: 11.10 km/h

□□: 1389

□□□□: 5:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 451 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 396 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 141(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:47	5:23	139	4:09	377	4:44	2.00	10:47	5:23	62	2:17	155	2:17
Runde	2.00	10:00	5:00	118	3:09	320	3:54	4.00	20:47	5:11	86	6:29	234	8:29
Runde	2.00	10:25	5:12	126	3:17	349	4:11	6.00	31:12	5:12	84	9:32	231	12:40
Runde	2.00	11:29	5:44	154	4:29	437	5:13	8.00	42:41	5:20	84	13:42	231	17:53
Leichtathletikhalle	2.00	11:23	5:41	154	4:28	437	5:12	10.00	54:04	5:24	141	19:32	397	27:36