



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Wilfling, Gerd

□□□: 39:24

□□: ASV Erfurt

□□: 15.23 km/h

□□: 1259

□□□□: 3:56 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 39 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 36 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 9(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:29	3:44	7	0:51	36	1:26	2.00	7:29	3:44	79		218	
Runde	2.00	7:53	3:56	8	1:02	37	1:47	4.00	15:22	3:50	106	1:04	310	3:04
Runde	2.00	7:59	3:59	7	0:51	35	1:45	6.00	23:21	3:53	104	1:41	307	4:49
Runde	2.00	8:04	4:01	9	1:04	35	1:48	8.00	31:25	3:55	104	2:26	307	6:37
Leichtathletikhall	2.00	7:59	3:59	12	1:04	42	1:48	10.00	39:24	3:56	9	4:52	37	12:56