



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Albrecht, Dirk

□□□: 54:10

□□: Worbis

□□: 11.08 km/h

□□: 1364

□□□□: 5:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 455 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 398 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 142(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:37	5:18	130	3:59	351	4:34	2.00	10:37	5:18	82	2:07	228	2:07
Runde	2.00	10:24	5:12	139	3:33	381	4:18	4.00	21:01	5:15	109	6:43	222	8:43
Runde	2.00	10:50	5:25	141	3:42	393	4:36	6.00	31:51	5:18	107	10:11	219	13:19
Runde	2.00	11:08	5:33	146	4:08	410	4:52	8.00	42:59	5:22	107	14:00	254	18:11
Leichtathletikhalle	2.00	11:11	5:35	149	4:16	421	5:00	10.00	54:10	5:24	142	19:38	399	27:42