



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Bayer, Steffen

□□□: 54:11

□□: Die phantastischen Drei !!

□□: 11.07 km/h

□□: 1229

□□□□: 5:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 457 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 399 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 143(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:40	5:19	133	4:02	357	4:37	2.00	10:40	5:19	105	2:10	280	2:10	
Runde	2.00	10:38	5:18	145	3:47	400	4:32	4.00	21:18	5:19	120	7:00	236	9:00	
Runde	2.00	11:10	5:34	150	4:02	425	4:56	6.00	32:28	5:24	131	10:48	372	13:56	
Runde	2.00	10:56	5:28	138	3:56	389	4:40	8.00	43:24	5:25	131	14:25	372	18:36	
Leichtathletikhall	2.00	10:47	5:23	137	3:52	390	4:36	10.00	54:11	5:25	143	19:39	400	27:43	