



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schröder, Carsten

□□□: 56:30

□□: Erfurt

□□: 10.62 km/h

□□: 1570

□□□□: 5:39 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 505 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 433 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 89(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:15	5:37	87	4:30	418	5:12	2.00	11:15	5:37	43	2:47	112	2:45
Runde	2.00	11:22	5:41	94	4:27	452	5:16	4.00	22:37	5:39	78	5:28	380	10:19
Runde	2.00	12:19	6:09	103	5:14	481	6:05	6.00	34:56	5:49	78	9:04	377	16:24
Runde	2.00	12:30	6:15	100	5:23	479	6:14	8.00	47:26	5:55	78	12:47	377	22:38
Leichtathletikhall	2.00	9:04	4:31	38	2:16	167	2:53	10.00	56:30	5:39	89	21:49	434	30:02