



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Steinhardt, Ingo

□□□: 39:15

□□: Erenzburg

□□: 15.29 km/h

□□: 1678

□□□□: 3:55 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 36 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 33 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 9 (of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:48	3:53	11	1:03	49	1:45	2.00	7:48	3:53	62		302	
Runde	2.00	7:40	3:50	8	0:45	31	1:34	4.00	15:28	3:52	83		44	3:10
Runde	2.00	7:49	3:54	7	0:44	29	1:35	6.00	23:17	3:52	83		397	4:45
Runde	2.00	8:02	4:00	8	0:55	33	1:46	8.00	31:19	3:54	83		397	6:31
Leichtathletikhall	2.00	7:56	3:58	9	1:08	39	1:45	10.00	39:15	3:55	9	4:34	34	12:47