



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Lünser, Christian

□□□: 52:42

□□: BSG Steigerwald Egstedt

□□: 11.39 km/h

□□: 1367

□□□□: 5:16 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 408 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 363 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 75(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:52	4:56	53	3:07	262	3:49	2.00	9:52	4:56	65	1:24	111	1:22
Runde	2.00	10:01	5:00	68	3:06	321	3:55	4.00	19:53	4:58	49	2:44	238	7:35
Runde	2.00	10:44	5:21	81	3:39	383	4:30	6.00	30:37	5:06	86	4:45	249	12:05
Runde	2.00	11:07	5:33	85	4:00	407	4:51	8.00	41:44	5:13	86	7:05	403	16:56
Leichtathletikhall	2.00	10:58	5:29	85	4:10	407	4:47	10.00	52:42	5:16	75	18:01	364	26:14