



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

0000

Hesse, Ingo

00: TSV Alperstedt

00: 1354

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 49:56

00: 12.02 km/h

0000: 4:59 min/km

00000/000: 311 (of 618)

00000/0: 283 (of 500)

000000: 31:03

00000: 100(of 171)

0000000: 34:32

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:34	4:46	80	2:56	226	3:31	2.00	9:34	4:46	39	1:04	102	1:04
Runde	2.00	10:07	5:03	121	3:16	334	4:01	4.00	19:41	4:55	147	5:23	327	7:23
Runde	2.00	10:00	5:00	105	2:52	284	3:46	6.00	29:41	4:56	145	8:01	415	11:09
Runde	2.00	10:15	5:07	110	3:15	306	3:59	8.00	39:56	4:59	145	10:57	415	15:08
Leichtathletikhall	2.00	10:00	5:00	105	3:05	303	3:49	10.00	49:56	4:59	100	15:24	284	23:28