



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schlender, Alexander

□□□: 44:36

□□: LTV Erfurt

□□: 13.45 km/h

□□: 1215

□□□□: 4:28 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 143 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 135 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 36(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:03	4:01	18	1:18	67	2:00	2.00	8:03	4:01	91		428	
Runde	2.00	8:55	4:27	37	2:00	154	2:49	4.00	16:58	4:14	90		7	4:40
Runde	2.00	9:10	4:34	42	2:05	169	2:56	6.00	26:08	4:21	90	0:16	418	7:36
Runde	2.00	9:23	4:41	43	2:16	177	3:07	8.00	35:31	4:26	90	0:52	418	10:43
Leichtathletikhall	2.00	9:05	4:32	40	2:17	170	2:54	10.00	44:36	4:27	36	9:55	136	18:08