



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Steinbach, Michael

□□□: 1:01:31

□□: Sömmerda

□□: 9.75 km/h

□□: 1085

□□□□: 6:09 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 579 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 479 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 101(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:00	6:00	98	5:15	473	5:57	2.00	12:00	6:00	71	3:32	330	3:30
Runde	2.00	11:55	5:57	103	5:00	481	5:49	4.00	23:55	5:58	93	6:46	428	11:37
Runde	2.00	12:12	6:05	100	5:07	477	5:58	6.00	36:07	6:01	93	10:15	425	17:35
Runde	2.00	12:40	6:19	102	5:33	485	6:24	8.00	48:47	6:05	93	14:08	425	23:59
Leichtathletikhalle	2.00	12:44	6:21	100	5:56	482	6:33	10.00	1:01:31	6:09	101	26:50	480	35:03