



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Stark, Ralf

□□□: 49:48

□□: Arnstadt

□□: 12.05 km/h

□□: 1730

□□□□: 4:59 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 307 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 279 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 97 (of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:11 | 5:05 | 107 | 3:33 | 297 | 4:08 | 2.00 | 10:11 | 5:05 | 126 | 1:41 | 81 | 1:41 |
| Runde | 2.00 | 9:51 | 4:55 | 103 | 3:00 | 287 | 3:45 | 4.00 | 20:02 | 5:00 | 143 | 5:44 | 414 | 7:44 |
| Runde | 2.00 | 9:50 | 4:55 | 89 | 2:42 | 255 | 3:36 | 6.00 | 29:52 | 4:58 | 155 | 8:12 | 450 | 11:20 |
| Runde | 2.00 | 10:02 | 5:00 | 94 | 3:02 | 273 | 3:46 | 8.00 | 39:54 | 4:59 | 155 | 10:55 | 450 | 15:06 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:54 | 4:57 | 98 | 2:59 | 288 | 3:43 | 10.00 | 49:48 | 4:58 | 97 | 15:16 | 280 | 23:20 |