



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Stephan, Heino

□□□: 49:18

□□: FSV 1986 Bad Langensalza

□□: 12.17 km/h

□□: 1886

□□□□: 4:56 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 291 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□: 266 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 90(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:57	4:58	97	3:19	276	3:54	2.00	9:57	4:58	22	1:27	54	1:27
Runde	2.00	9:34	4:46	85	2:43	237	3:28	4.00	19:31	4:52	58	5:13	169	7:13
Runde	2.00	9:49	4:54	88	2:41	251	3:35	6.00	29:20	4:53	165	7:40	482	10:48
Runde	2.00	10:01	5:00	92	3:01	269	3:45	8.00	39:21	4:55	165	10:22	421	14:33
Leichtathletikhall	2.00	9:57	4:58	101	3:02	294	3:46	10.00	49:18	4:55	90	14:46	267	22:50