



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Bethke, Steven

□□□: 47:41

□□: Erfurt

□□: 12.58 km/h

□□: 1453

□□□□: 4:46 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 236 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 221 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 53(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:00	4:30	36	2:15	161	2:57	2.00	9:00	4:30	98	0:32	462	0:30
Runde	2.00	9:21	4:40	50	2:26	208	3:15	4.00	18:21	4:35	24	1:12	108	6:03
Runde	2.00	9:39	4:49	56	2:34	233	3:25	6.00	28:00	4:40	107	2:08	273	9:28
Runde	2.00	9:51	4:55	58	2:44	249	3:35	8.00	37:51	4:43	107	3:12	496	13:03
Leichtathletikhall	2.00	9:50	4:55	64	3:02	279	3:39	10.00	47:41	4:46	53	13:00	222	21:13