



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

**Joost, Steffen**

□□□: 21:39

□□: Erfurt

□□: 11.09 km/h

□□: 192

□□□□: 5:25 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 212 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 164 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 42(of 63)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 14:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:31	5:15	35	3:30	139	4:32	2.00	10:31	5:15	21	0:45	189	4:31
Leichtathletikhäl	2.00	11:08	5:33	47	3:46	187	5:14	4.00	21:39	5:24	42	7:16	164	9:45