



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Siebert, Martin

□□□: 43:22

□□: LG Running Spatz

□□: 13.84 km/h

□□: 1478

□□□□: 4:20 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 108 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 199 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 37(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:30	4:15	33	1:52	100	2:27	2.00	8:30	4:15	1	-	1	-
Runde	2.00	8:38	4:18	39	1:47	110	2:32	4.00	17:08	4:16	4	2:50	10	4:50
Runde	2.00	8:44	4:21	33	1:36	96	2:30	6.00	25:52	4:18	4	4:12	8	7:20
Runde	2.00	8:52	4:26	35	1:52	101	2:36	8.00	34:44	4:20	4	5:45	10	9:56
Leichtathletikhall	2.00	8:38	4:18	40	1:43	110	2:27	10.00	43:22	4:20	37	8:50	101	16:54