



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

sickel, steffen

□□: walschleben

□□: 1358

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:27

□□: 13.81 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 618)

□□□□□/□: 102 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 38(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:39	4:19	46	2:01	123	2:36	2.00	8:39	4:19	5	0:09	13	0:09
Runde	2.00	8:30	4:15	33	1:39	95	2:24	4.00	17:09	4:17	10	2:51	8	4:51
Runde	2.00	8:41	4:20	30	1:33	90	2:27	6.00	25:50	4:18	10	4:10	29	7:18
Runde	2.00	8:53	4:26	36	1:53	105	2:37	8.00	34:43	4:20	10	5:44	29	9:55
Leichtathletikhall	2.00	8:44	4:21	47	1:49	125	2:33	10.00	43:27	4:20	38	8:55	103	16:59