



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Stauche, Ronny

□□□: 40:50

□□: Ettenhausen

□□: 14.69 km/h

□□: 1529

□□□□: 4:05 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 55 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbräuer

□□□□□/□: 50 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 16(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:58	3:59	19	1:20	60	1:55	2.00	7:58	3:59	145		421	
Runde	2.00	8:05	4:02	16	1:14	50	1:59	4.00	16:03	4:00	13	1:45	38	3:45
Runde	2.00	8:15	4:07	15	1:07	52	2:01	6.00	24:18	4:02	13	2:38	38	5:46
Runde	2.00	8:20	4:10	16	1:20	51	2:04	8.00	32:38	4:04	13	3:39	38	7:50
Leichtathletikhall	2.00	8:12	4:05	20	1:17	58	2:01	10.00	40:50	4:05	16	6:18	51	14:22