



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Lenk, Matthias

□□□: 41:45

□□: FSV Sömmerda

□□: 14.37 km/h

□□: 1285

□□□□: 4:11 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 74 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbräuer

□□□□□/□: 69 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 22(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:35	4:17	41	1:57	115	2:32	2.00	8:35	4:17	9	0:05	22	0:05	
Runde	2.00	8:09	4:04	21	1:18	57	2:03	4.00	16:44	4:11	17	2:26	43	4:26	
Runde	2.00	8:21	4:10	18	1:13	61	2:07	6.00	25:05	4:10	17	3:25	22	6:33	
Runde	2.00	8:28	4:14	20	1:28	59	2:12	8.00	33:33	4:11	17	4:34	43	8:45	
Leichtathletikhall	2.00	8:12	4:05	20	1:17	58	2:01	10.00	41:45	4:10	22	7:13	70	15:17	