



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Heß, Karsten

□□: Eisenach

□□: 1293

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbräuer

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 39:41

□□: 15.12 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 618)

□□□□□/□: 38 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 10(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:33	3:46	8	0:55	37	1:30	2.00	7:33	3:46	10		23	
Runde	2.00	7:55	3:57	9	1:04	38	1:49	4.00	15:28	3:52	18	1:10	44	3:10
Runde	2.00	8:03	4:01	11	0:55	39	1:49	6.00	23:31	3:55	18	1:51	44	4:59
Runde	2.00	8:07	4:03	10	1:07	37	1:51	8.00	31:38	3:57	18	2:39	44	6:50
Leichtathletikhall	2.00	8:03	4:01	14	1:08	46	1:52	10.00	39:41	3:58	10	5:09	39	13:13