



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Wolter, Detlef

□□: LG Steinlach

□□: 1867

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 40:38

□□: 14.77 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 618)

□□□□□/□: 48 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 3(of 89)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:05	4:02	5	1:05	70	2:02	2.00	8:05	4:02	75			431	
Runde	2.00	8:14	4:06	4	0:56	64	2:08	4.00	16:19	4:04	35			64	4:01
Runde	2.00	8:07	4:03	2	0:46	42	1:53	6.00	24:26	4:04	62			63	5:54
Runde	2.00	8:11	4:05	2	0:50	41	1:55	8.00	32:37	4:04	62			63	7:49
Leichtathletikhall	2.00	8:01	4:00	3	0:42	45	1:50	10.00	40:38	4:03	3	4:19		49	14:10