



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Konschak, Ulrich

□□□: 34:32

□□: Triathlon Nordhausen

□□: 17.37 km/h

□□: 1710

□□□□: 3:27 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 8 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 8 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 1(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	6:38	3:19	1	-	9	0:35	2.00	6:38	3:19	19	-	-	44	
Runde	2.00	6:51	3:25	1	-	8	0:45	4.00	13:29	3:22	29	-	-	82	1:11
Runde	2.00	7:08	3:34	1	-	11	0:54	6.00	20:37	3:26	28	-	-	80	2:05
Runde	2.00	7:00	3:30	1	-	8	0:44	8.00	27:37	3:27	28	-	-	80	2:49
Leichtathletikhall	2.00	6:55	3:27	1	-	8	0:44	10.00	34:32	3:27	1	-	-	9	8:04