



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Sonntag, Sven

□□: Arnstadt

□□: 1712

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbräuer

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 40:39

□□: 14.76 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 618)

□□□□□/□: 49 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 15(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:59	3:59	20	1:21	62	1:56	2.00	7:59	3:59	146		423	
Runde	2.00	8:00	4:00	14	1:09	46	1:54	4.00	15:59	3:59	42	1:41	70	3:41
Runde	2.00	8:10	4:04	13	1:02	45	1:56	6.00	24:09	4:01	40	2:29	34	5:37
Runde	2.00	8:22	4:11	18	1:22	54	2:06	8.00	32:31	4:03	21	3:32	67	7:43
Leichtathletikhall	2.00	8:08	4:03	15	1:13	51	1:57	10.00	40:39	4:03	15	6:07	50	14:11