



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Diezel, Uwe

□□: SWE-Laufteam

□□: 1187

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 38:57

□□: 15.40 km/h

□□□□: 3:54 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 618)

□□□□□/□: 31 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 6(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:20	3:39	6	0:42	28	1:17	2.00	7:20	3:39	143		413	
Runde	2.00	7:40	3:50	5	0:49	31	1:34	4.00	15:00	3:45	39	0:42	99	2:42
Runde	2.00	7:55	3:57	6	0:47	31	1:41	6.00	22:55	3:49	41	1:15	120	4:23
Runde	2.00	8:08	4:03	11	1:08	38	1:52	8.00	31:03	3:52	41	2:04	120	6:15
Leichtathletikhall	2.00	7:54	3:57	10	0:59	37	1:43	10.00	38:57	3:53	6	4:25	32	12:29