



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Exner, Stephan

□□□: 42:52

□□: Erfurt

□□: 14.00 km/h

□□: 1211

□□□□: 4:17 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 97 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 91 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 21(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:53	4:26	34	2:08	150	2:50	2.00	8:53	4:26	96	0:25	451	0:23
Runde	2.00	8:34	4:16	26	1:39	102	2:28	4.00	17:27	4:21	29	0:18	130	5:09
Runde	2.00	8:28	4:14	18	1:23	74	2:14	6.00	25:55	4:19	29	0:03	6	7:23
Runde	2.00	8:34	4:16	16	1:27	71	2:18	8.00	34:29	4:18	29		127	9:41
Leichtathletikhall	2.00	8:23	4:11	20	1:35	83	2:12	10.00	42:52	4:17	21	8:11	92	16:24