



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Fischer, Steffen

□□□: 47:11

□□: SC Impuls Erfurt

□□: 12.72 km/h

□□: 1199

□□□□: 4:43 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 221 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□: 207 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 51(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:13	4:36	40	2:28	182	3:10	2.00	9:13	4:36	102	0:45	483	0:43
Runde	2.00	9:30	4:45	55	2:35	230	3:24	4.00	18:43	4:40	31	1:34	134	6:25
Runde	2.00	9:43	4:51	57	2:38	242	3:29	6.00	28:26	4:44	31	2:34	131	9:54
Runde	2.00	9:40	4:49	54	2:33	220	3:24	8.00	38:06	4:45	31	3:27	131	13:18
Leichtathletikhall	2.00	9:05	4:32	40	2:17	170	2:54	10.00	47:11	4:43	51	12:30	208	20:43