



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Lindner, Steffen

□□□: 47:19

□□: Erfurt

□□: 12.68 km/h

□□: 1698

□□□□: 4:44 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 227 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 211 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 77(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:19	5:09	112	3:41	308	4:16	2.00	10:19	5:09	32	1:49	85	1:49
Runde	2.00	9:20	4:40	78	2:29	204	3:14	4.00	19:39	4:54	50	5:21	147	7:21
Runde	2.00	9:24	4:42	74	2:16	200	3:10	6.00	29:03	4:50	48	7:23	144	10:31
Runde	2.00	9:26	4:43	70	2:26	188	3:10	8.00	38:29	4:48	48	9:30	144	13:41
Leichtathletikhalle	2.00	8:50	4:25	54	1:55	138	2:39	10.00	47:19	4:43	77	12:47	212	20:51