



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Rosahl, Steffen

□□□: 47:11

□□: Erfurt

□□: 12.72 km/h

□□: 1390

□□□□: 4:43 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 222 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□: 207 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 75(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:24	4:42	71	2:46	200	3:21	2.00	9:24	4:42	35	0:54	89	0:54
Runde	2.00	9:12	4:35	71	2:21	186	3:06	4.00	18:36	4:39	55	4:18	154	6:18
Runde	2.00	9:27	4:43	79	2:19	211	3:13	6.00	28:03	4:40	53	6:23	151	9:31
Runde	2.00	9:41	4:50	80	2:41	224	3:25	8.00	37:44	4:43	53	8:45	151	12:56
Leichtathletikhall	2.00	9:27	4:43	80	2:32	228	3:16	10.00	47:11	4:43	75	12:39	208	20:43