



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Kirchberg, Ralf

□□□: 44:58

□□: LG Thüringer Energie AG

□□: 13.34 km/h

□□: 1313

□□□□: 4:30 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 154 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 145 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 55(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:34	4:46	80	2:56	226	3:31	2.00	9:34	4:46	39	1:04	102	1:04
Runde	2.00	8:58	4:29	59	2:07	159	2:52	4.00	18:32	4:38	59	4:14	172	6:14
Runde	2.00	8:57	4:28	48	1:49	130	2:43	6.00	27:29	4:34	57	5:49	169	8:57
Runde	2.00	8:54	4:27	38	1:54	107	2:38	8.00	36:23	4:32	57	7:24	169	11:35
Leichtathletikhall	2.00	8:35	4:17	37	1:40	102	2:24	10.00	44:58	4:29	55	10:26	146	18:30